Heßling, Klara

Das Mädchenturnen in der Schule ein Wegweiser zur Erteilung e. method. Turnunterr. nebst Lehr- u. Wochenstoffplänen

Berlin 1894

Das

Mädchenturnen in der Schule

von

Klara Hessling.

Das

Mädchenturnen in der Schule.

Ein Wegweiser

zur Erteilung eines methodischen Turnunterrichts nebst Lehr- und Wochenstoffplänen.

Von

Klara Heßling,

Vorsteherin einer höheren Mädchenschule und Leiterin eines Kursus zur Ausbildung von Turnlehrerinnen in Berlin.

Mit 139 Figuren.

Berlin 1894.

R. Gaertners Verlagsbuchhandlung

Hermann Heyfelder.

SW. Schönebergerstraße 26.

Vorwort.

Auf wiederholtes Bitten meiner zahlreichen Schülerinnen habe ich mich zur Herausgabe dieses Buches entschlossen, welches den Turnunterricht schildert, wie ich ihn seit einer Reihe von Jahren erteile. Möge es denen, die sich auf den Turnlehrerinnenberuf vorbereiten, eine Stütze, denen, die bereits im Amte sind, ein willkommener Ratgeber sein!

Als Lehrerin in den verschiedenen Klassen der höheren Mädchenschule und im Seminar, als Leiterin von Kursen zur Ausbildung und Fortbildung von Turnlehrerinnen, als Lehrerin in den Staatsturnkursen, zu denen ich durch das Vertrauen des Königlichen Unterrichts-Ministeriums seit dem ersten Kursus im Jahre 1880 bis heut alljährlich einberufen worden bin, ist es mir vergönnt gewesen, eine Fülle von Anregungen zu empfangen und die mannigfachsten Erfahrungen zu sammeln, und die fröhliche Lust, die meine kleinen und großen Schülerinnen dem Turnen stets entgegen brachten, stärkte in mir die Neigung, mich der Vertiefung und Ausgestaltung dieses an erziehlichen Momenten so reichen Faches immer mehr zu widmen.

So enthält das Buch eine Methode, die erprobt ist, einen Lehrplan, der sich als zweckmäßig bewährt hat, Übungsbeispiele, wie sie ohne Schwierigkeiten vorgenommen werden konnten.

Ich habe den Übungsstoff an Befehle geknüpft, einerseits, um umständliche Erklärungen zu sparen, andrerseits, um den jungen Lehrerinnen einen Anhalt zu geben; die Fehler, denen ich immer wieder auf den verschiedenen Stufen begegnet bin, habe ich besonders hervorgehoben. Zeichnungen sind nur da eingefügt, wo sie für das Verständnis wünschenswert schienen. Um das Buch nicht zu umfangreich werden zu lassen, sind die Spiele und Reigen nicht ausgeführt; GutsMuths „Spiele für die Jugend" und „Hinaus zum Spiel!" von Wilhelm Krause, sowie „Reigen und Liederreigen für das Schulturnen aus dem Nachlasse von Adolf Spieß", herausgegeben von Dr. K. Wassmannsdorff, „Buch

der Reigen“ von W. Jenny, „Zwanzig Reigen für das Schulturnen“ von A. Hermann, „Zwanzig Reigen für das Mädchenturnen“ von Klara Obst u. s. w. bieten dafür reichen Stoff. Durch die Wochenstoffpläne hoffe ich, besonders den jungen Lehrerinnen die Vorbereitung auf den Unterricht nicht unwesentlich erleichtert zu haben.

Möge das Buch eine freundliche Aufnahme finden! Möge es dazu beitragen, die Lehrerin zu freudiger Hingabe an den Turnunterricht anzuspornen und ihr durch anregende, durchdachte Methode glückliche Erfolge bei den Schülerinnen zu sichern!

Berlin im Februar 1894.

Klara Heßling.

Inhalt.

Sechstes Kapitel.

Siebentes Kapitel.

Achtes Kapitel.

Erstes Kapitel.

Die erziehliche Bedeutung des Turnunterrichts.

Wie die wissenschaftlichen Fächer, so will auch der Turnunterricht die Aufgabe der Schule, ihre Schülerinnen mit einem solchen Maße harmonischer Bildung für das Leben auszustatten, daß sie würdige Glieder der menschlichen Gesellschaft werden, erfüllen helfen. Er bezweckt, das Gleichgewicht zwischen körperlicher und geistiger Ausbildung herzustellen und den Körper zu einem gesunden, geeigneten Träger eines gesunden Geistes zu machen, den Geist zu erfrischen und die sittliche Thatkraft zu erhöhen.

Wie ungelenk sind die Kleinen anfangs, wie große Mühe machen ihnen die allereinfachsten Übungen! Nur wenige vermögen stillzustehen oder ein Glied des Körpers zu bewegen, ohne ein anderes in Mitbewegung zu versetzen. Das Innehalten der Richtung, das Nachahmen der Übungen fällt ihnen schwer, da ihre Augen im Auffassen des Neuen noch ungeübt sind; ihr Gang klingt regellos, denn ihr Ohr ist noch nicht für den Takt empfänglich. Schnell erschlaffen ihre noch nicht gestählten Glieder; manche Übungen bereiten ihnen Unbehagen. Sie erhitzen sich zu stark, da sie die vorgeschriebenen Übungen entweder zu hastig oder mit zu großem Kraftaufwand machen. Doch bald zeigt sich die erhoffte Wirkung des Turnens, das alle dem Kinde innewohnenden Kräfte durch geeignete Übungen anregt und stärkt. Des Kindes Muskelkraft und Gelenkigkeit nimmt zu, es lernt allmählich seine gekräftigten Glieder geschickt beherrschen, die gerade Haltung und muntere Bewegung lassen die Atmung lebhafter und tiefer werden, die Brust erweitert, die Lunge dehnt sich, der Blutumlauf wird reger, der Stoffwechsel vollzieht sich energischer, der Kräfteverbrauch steigert die Eßlust, das Wachstum wird gefördert, gesunder Schlaf erquickt Körper und Geist, die Gesichtsfarbe wird blühender, die Gesundheit festigt sich, krankhafte Anlagen werden beseitigt. Auch seine Sinne werden entwickelt: es lernt genau beobachten, sehen; sein Auge lernt Entfernungen schätzen; sein Ohr wird durch den Rhythmus der Übungen geschärft. Das wachsende Kraftge-

fühl bringt Bewegungsfreudigkeit und Sicherheit, die Widerstandsfähigkeit erstarkt. Vergegenwärtigen wir uns die Schülerinnen der Mittelstufe! In schöner, naturgemäßer Haltung, mit Frische und Kraft führen sie die schwieriger gewordenen Übungen taktmäßig und in guter Richtung aus, sich auch an den Geräten leicht und gewandt bewegend. Und sehen wir die Schülerinnen der ersten Klasse kunstvolle Ordnungsübungen in gefälligen Gangarten anmutig ausführen, sehen wir, wie sie Reigen mit einer gewissen Kunstfertigkeit schreiten, und wie ihnen schwere, Kraft fordernde Gerätübungen scheinbar mühelos gelingen, so müssen wir zugestehen, daß das Turnen von den heilsamsten Folgen für den Körper ist.

Besonders gedeihlich wirkt das Turnen auf die Schülerinnen dadurch, daß es ihnen einen willkommenen Wechsel zwischen den vorzugsweise geistig anstrengenden Unterrichtsgegenständen gewährt. Aufmerksam haben sie den Worten des Lehrers, der Lehrerin gelauscht, ganz still gesessen, um den Gang des Unterrichts nicht zu stören, ihr Kopf hat die gestellten Aufgaben zu lösen versucht, ihr Geist ist ermüdet. Da läutet's zur Turnstunde! Fort ist die eingetretene Müdigkeit, jetzt geht es ja an ein munteres Sichtummeln! Die Turnerinnen, die eben noch mit Ermattung kämpften, sie bewegen sich, ohne eine Spur davon zu verraten; der Wechsel der Thätigkeit ist ihre Erholung, die kräftige leibliche Bewegung erfrischt sie für die nachfolgende Geistesthätigkeit. Die Lust an der Bewegung zeigt sich auf ihren Frohsinn bekundenden Gesichtern; dieser Frohsinn läßt sie die Anstrengungen gern ertragen, er verleiht ihnen Arbeitslust, jenen wichtigen Faktor eines glücklichen Lebens.

Aber auch der geistigen Entwicklung der Schülerinnen gewährt das Turnen eine nicht zu unterschätzende Pflege. Aufmerksam müssen sie auf den gegebenen Befehl hören, aufmerksam die vorgemachte Übung beobachten, aufmerksam sie wiederholen. Jede kleine Unaufmerksamkeit rächt sich. Da ist z. B. das Rumpfbeugen vorwärts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf ausgeführt worden, der Befehl: Rumpfstrecken — streckt! wird gegeben. Eine hat neugierig den Kopf gewandt, um zu sehen, wie tief sich wohl die kleine Nachbarin bücken kann, sie hat den Befehl überhört; alle stehen bereits in Grundstellung, sie allein mit vorwärtsgebeugtem Rumpfe, natürlich zur Erheiterung der ganzen Nachbarschaft. Und wenn auch das Turnen vor allem den Körper ausbilden und den Geist nicht überanstrengen will, so wird dieser doch beträchtlich bereichert. Die Schülerinnen lernen eine Reihe technischer Ausdrücke kennen, schnell müssen sie einen gegebenen Befehl erfassen, kurz entschlossen ihn ausführen können. Die unterscheidenden Merkmale der verschiedenen Übungen müssen ihnen geläufig sein, ihr Gedächtnis muß den erlernten Übungsstoff beherrschen. Sie müssen die Gefahr, die eine Übung bringen

kann, einsehen, um sie zu vermeiden; die Leistungen ihrer Mitschülerinnen müssen sie beurteilen, aus Regeln für bereits bekannte Übungen solche für neue ableiten können. Das Turnen übt sie im genauen, schnellen Denken; es macht sie denkkräftig und denkgewandt.

Ebenso wirkt es veredelnd auf ihren Geschmack. Es lehrt sie achten auf Sauberkeit und Sorgfalt in der äußeren Erscheinung, es entwickelt ihren ästhetischen Sinn, da es sie Freude an guter Haltung und schönen, abgerundeten Bewegungen, also an der Darstellung des Schönen empfinden läßt.

Und wie groß ist der sittliche Nutzen, den ihnen der Turnunterricht gewährt! Abgesehen von der Pünktlichkeit, welche alle bekunden müssen, wenn die Thätigkeit beginnt oder endet, und der Ordnung, die bei allen Übungen einzuhalten ist, weckt er den persönlichen Mut, der Schüchternheit und Angst vor schwierigen Übungen überwindet. Fester, beharrlicher Wille bringt bei vielen Übungen, wie Kreisfliegen am Rundlauf, Hangeln an den Leitern und Stützeln am Barren, erst die richtige Ausführung zustande. Dieser feste Wille macht die Schülerinnen geduldig, ausdauernd, arbeitskräftig; er gewöhnt sie an Besonnenheit und Selbstbeherrschung; das gesteigerte Kraftbewußtsein giebt ihnen Selbstvertrauen. Die bequemeren Schülerinnen werden von den fleißigen mit fortgerissen, ihr Ehrgefühl wird wachgerufen, denn die verfehlte Übung einer schädigt den Eindruck der Reihe, ja, der ganzen Klasse. So wird auch ihr Gemeinsinn, ihr Pflichtgefühl gestärkt; sie lernen stehen alle für eine, eine für alle. Ihre Hilfsbereitschaft, ihr Gefühl für Verantwortlichkeit, wird durch die Hilfestellung und Hilfeleistung gehoben. Vor allem aber soll ihnen der Turnunterricht freiwilligen Gehorsam unter das gegebene Gesetz anerziehen. Das Bewußtsein, daß nur durch genaueste Befolgung des erteilten Befehls, nur durch stetes Innehalten fester Zucht und pünktlichen Gehorsams bei allen Übungen Erfolg zu erzielen ist, soll sie zu der bereitwilligen Unterordnung unter den leitenden Willen führen. Nur diese Art von Disciplin hat Wert. Beim Turnen darf kein Drill zu verspüren sein, sondern Lust und Liebe müssen die Triebfedern der aufgewandten Mühe und des gefügigen Willens sein. So erzieht also der Turnunterricht mit zur sittlichen Freiheit, er bildet den Charakter.

Aus dem Gesagten erhellt, daß das Turnen eine rechte Brauchkunst für das praktische Leben ist. Turnerinnen werden sich in ihrer Berufsarbeit unverdrossen und fröhlich tummeln; gewöhnt an Wohlgefallen an Anstrengung, werden sie nicht gern müßig sein. Vermöge ihrer sicheren Gewandtheit werden sie den häuslichen Verrichtungen geschickt und ausdauernd obliegen; außergewöhnlichen Anstrengungen werden sie sich gewachsen zeigen. Ihre entwickelte Kraft wird sie Schwächeren gern beistehen lassen, ihr Gemeinsinn wird sie zu Selbstlosigkeit und Einigkeit

führen; besonnen werden sie arbeiten, haushälterisch mit ihrer Kraft umgehen; ihre Willenskraft wird mutig ihnen entgegentretende Schwierigkeiten überwinden, ihr Frohsinn wird sie auch die kleinen Freuden des Lebens dankbar genießen lassen; sie werden fleißig und strebsam sein und durch ihre Selbstzucht auch veredelnd auf ihre Umgebung wirken.

Zweites Kapitel.

Der Betrieb des Mädchenturnens.

Seine hohe erziehliche Bedeutung kann der Turnunterricht nur bei einem seinen Zwecken günstigen Betriebe erlangen.

Zunächst muß der Turnsaal staubfrei, gut gelüftet und im Winter richtig erwärmt sein. Eine Temperatur von über 16 ⁰ C. wirkt bei munterem Turnen ermattend; sie soll aber auch nie unter 12 ⁰ C. sinken. Die Lehrerin überzeuge sich in jeder Stunde von der Zahl der Wärmegrade; sie sorge durch Öffnen der Fenster, das selbst bei rauher Witterung, wenn keine Zugluft entsteht, gestattet ist, für frischen Luftaustausch, der die Kraft belebt. Nötig ist es, daß der Turnsaal so geräumig ist, daß er den Schülerinnen wirkliche Bewegung möglich macht; kleine, enge Räume sind nicht zum Turnen geeignet. Für eine Klasse von vierzig bis fünfzig Schülerinnen ist eine Länge von 20 bis 22 m und eine Breite von 10 bis 11 m wünschenswert. Einen guten Anhalt für die Fußhaltung bietet die Stabtäfelung. Die festen Geräte müssen, um ein häufiges Herankommen der Schülerinnen zu ermöglichen, vierfach vorhanden sein. Angenehm ist es, wenn sie nach der Benutzung möglichst wenig Platz einnehmen, wenn also die Leitern zurückgerollt, die Barren an den Wänden aufgehängt, die schrägen Stangen senkrecht gestellt werden können u. s. w. Einen großen Vorteil bietet auch die schnelle Verstellbarkeit der Geräte, z. B. des Barrens durch Zapfenfederbeschlag, der Schaukelringe durch eine eiserne Kette. Die Handgeräte werden am besten in Wandschränken aufbewahrt; sie bleiben sauber und gehen nicht so leicht verloren, z. B. Bälle und Reifen. Die Geräte müssen auch handlich sein, damit den Mädchen nicht die Ausführung der Übungen erschwert wird; plumpe Holme, zu hohe Sturmlaufböcke z. B. sind untauglich. Als Niedersprungstellen müssen Kokosmatten verwandt werden, die den Staub, der am Schluß der Stunde sorgfältig zusammengekehrt werden muß, hindurchlassen. Diese Matten sind stets zu tragen, nie zu schleifen, da sie sonst Staub aufwirbeln. Dieser muß durch gewissenhafte Reinigung der Saaldiele, der Wände und der Geräte ferngehalten werden. Darum ist auf Instandhaltung

der Dielen sorgfältig zu achten; sie müssen Ölanstrich haben, und dieser muß stets rechtzeitig erneuert werden. Um Unfälle zu verhüten, muß die Lehrerin darauf achten, ob sich Unebenheiten auf der Diele zeigen; hervorragende Eisenplatten, welche die Fußbodenhülsen schließen, und hervorstehende Nägel darf sie nicht dulden. Blendet die Schülerinnen der Reflex einer grellen von der Sonne beschienenen Wand, so müssen die Vorhänge vorgezogen werden. Ein freundliches Aussehen erhält der Saal durch angemessenen Wandschmuck, durch Büsten, Bilder und kernige Turnsprüche; auch ein Klavier läßt ihn an Behaglichkeit gewinnen. Müssen die Schülerinnen im Winter über den Hof fort in den Turnsaal ziehen, so sind Kleiderhaken an den Wänden oder ein Garderobenständer nötig, damit sie schnell ihre Sachen ablegen können, und der Saal ein ordentliches Aussehen behält.

Sehr günstig ist es, wenn ein schattiger Turnplatz neben der Halle liegt; er werde recht häufig benutzt!

Wie der Turnsaal, so muß auch die Kleidung der Schülerinnen die Vorbedingungen für einen gesundheitsgemäßen Betrieb erfüllen. In unsern Schulen wird keine besondere Turnkleidung verlangt, weil es für das Wachstum der Mädchen wichtig ist, daß sie stets eine Kleidung tragen, die jede Bewegungsmöglichkeit zuläßt. Vor allem muß der Turnanzug deshalb bequem sein. Keins der Kleidungsstücke darf durch Druck den Blutumlauf hindern, durch Enge eine schädliche Reibung verursachen. Die Strumpfbänder dürfen also nicht zu eng und, werden die Strümpfe angeknöpft, nicht zu kurz sein, sonst bekommen die Schülerinnen krumme Beine. Die Schuhe müssen vorn abgerundet, nicht spitz sein, damit die Zehen bequem nebeneinander liegen können, nicht übereinander geschoben werden; auch dürfen sie weder zu eng, noch zu weit sein. Durch zu enges Schuhwerk entzünden sich die Füße, in zu weitem ist der Gang unsicher. Hohe Hacken, die dem Körper eine nach vorn geneigte Haltung geben und den Schwerpunkt verlegen, auch das Umknicken der Füße begünstigen, sind streng zu verbieten; die Absätze müssen breit und niedrig, $1-1^1/_2$ cm hoch, sein. Die Röcke dürfen nicht zu eng sein, sie müssen ein bequemes Ausschreiten zulassen; auch nicht zu weit, sonst bauschen sie sich bei lebhaften Laufbewegungen zu sehr auf; sie müssen fußfrei sein, sonst kann die Lehrerin die Füße nicht sehen, auch wird durch zu lange Röcke Staub aufgewirbelt. Die Bänder dürfen nicht fest gebunden sein; am besten ist es, wenn sie an ein gestricktes Leibchen oder an die Untertaille geknöpft sind, dann wird jeder Druck, jede Einpressung glücklich vermieden. Auch die Kleidertaillen sind häufig sehr verkehrt gearbeitet. Da ist das Kleid über der Brust zu eng, seine Trägerin geht mit vorgezogenen Schultern; ihre arme Lunge! Einer anderen sind die Ärmel so eng gearbeitet, daß sie die

Arme nur ganz wenig, kaum bis zur Schulterhöhe heben kann. Eine dritte klagt über Kopfweh beim Kopf- und Rumpfbeugen, weil ihr Kragen so hoch und eng ist. Die Lehrerin mache die Schülerinnen auf die Verkehrtheit ihres Anzugs aufmerksam, ja, sind die Mütter nicht geneigt, ihren Töchtern gutwillig lose Blusen oder bequeme Taillen anzuziehen, so befreie die Lehrerin die Kinder nicht von Übungen, bei denen sie sich ihre Ärmel, ihre Taillen einreißen müssen; sie wird dadurch sicher auf eine verständigere Machart hinwirken. Die Kleidung muß sauber und ordentlich sein, wie der Körper der Kinder reinlich sein soll. Das Haar darf nicht ungeordnet um den Kopf hängen, und so die Übende bei jeder Übung veranlassen, es aus dem Gesicht oder über die Schulter zu streichen. Die Kleidung soll aber auch einfach sein. Schleifen und Schärpen, die sich leicht lösen, dürfen nicht angelegt werden, noch weniger Ringe, Ketten und Armbänder, die nicht nur die Kinder zerstreuen, sondern ihnen auch, besonders bei Gerätübungen, gefährlich werden können und außerdem durch ihr Klirren unangenehme Störung verursachen. Die Lehrerin präge den Schülerinnen ein, daß eine gesundheitsgemäße, saubere und einfache Kleidung stets wohlgefällig ist.

Wesentlich ist auch die Lage der Stunden. Der Turnunterricht soll die wissenschaftlichen Stunden unterbrechen, damit er wirklich erfrischend, belebend, ausgleichend wirke. Die Turnstunden müssen darum, wenn es irgend möglich ist, in die Mitte des Vormittags gelegt werden; jedenfalls dürfen sie auf der Unter- und Mittelstufe nicht den Schluß des Unterrichts bilden. Sie dürfen auch nicht vor einer Schreib-, Zeichen- oder Handarbeitsstunde liegen, da die ermüdeten Arme nicht sofort wieder angestrengt werden können, ohne die Leistung erheblich zu beeinträchtigen. Auch die Zahl der Stunden ist wichtig. Wohl wäre den Kindern eine Turnstunde täglich zu wünschen, doch ist dies ohne Erweiterung der Stundenzahl, wodurch wiederum eine Überbürdung geschaffen würde, nicht denkbar; vielleicht wird die Zahl noch einmal auf drei erhöht, aber auch in zwei Stunden läßt sich viel erreichen. Vorausgesetzt muß werden, daß der Unterricht Klassenunterricht ist; nur dann ist die Lehrerin in der Lage, jeder Schülerin nur das Maß von Kraftanstrengung zuzuerteilen, dem sie körperlich und geistig gewachsen ist; die gleiche Klasse zeigt annähernd gleiche körperliche Kraft und gleiche Geistesförderung. Hat die Lehrerin dennoch eine gemischte Klasse zu unterrichten, so muß sie absehen von für die Kleinen zu schwierigen Zusammensetzungen, ebenso von Übungen, welche die Großen langweilen. Sie darf nach gründlicher Einübung der Grundbewegungen die Klasse dem Können der Mittleren entsprechend fördern. In den Freiübungen hat sie einfachste Wechsel in der neu erlernten Übung

vorzunehmen; die Ordnungsübungen dürfen bei gefälligem Aufbau doch keine besonderen Schwierigkeiten bereiten; einfache Reihungen und Schwenkungen bei hübscher Aufstellung der Schülerinnen (Kreis, Stern) befriedigen auch die Großen. Bei den Handgerätübungen kann bei nötiger Vorsicht den Kleinen der Übungsstoff der Älteren zugemutet werden; üben diese mit Hanteln, so machen die Kleinen die Übungen zunächst mit unbelasteten Händen, wenn nicht ganz leichte Hantel vorhanden sind; statt der Eisenstäbe benutzen sie Holzstäbe. An den festen Geräten werden den Kleinen entweder leichtere Übungen an sich (Streckhang statt des Hangelns, Hangeln an Ort statt vorwärts, Schaukeln im Streckhang statt im Beugehang) oder aber weniger andauernde, dadurch ebenfalls ungefährliche Übungen (z. B. flüchtiger Beugehang, mäßiges Hochhangeln, kurze Zeit währendes Schaukeln und Wippen) zugewiesen. Ich habe, bevor hier das Turnen überall obligatorisch eingeführt wurde, jahrelang in gemischten Klassen unterrichtet, und auch dort viel Freude am Turnen und erfreuliche Leistungen beobachten können; doch bleibt eine solche Einrichtung immer ein Notbehelf. Wenn es irgend angeht, müssen mindestens für die Freiübungen die Großen von den Kleinen getrennt werden, damit beide Abteilungen einigermaßen zu ihrem Rechte kommen. Am vorteilhaftesten ist es, solchen Unterricht gemischter Klassen in die Nachmittagsstunden zu verlegen, damit eben bequem eine Teilung möglich ist. Die kleineren Schülerinnen kommen z. B. um 4 Uhr, turnen bis 4½ Uhr Frei- und Ordnungsübungen, werden von 4½—5 Uhr mit den Großen gemeinschaftlich im Gerätturnen unterrichtet und werden dann entlassen, während die Älteren bis 5½ Uhr in Frei- und Ordnungsübungen unterwiesen werden.

Es ist auch ratsam, nur *eine* Klasse im Saale turnen zu lassen; das gleichzeitige Üben mehrerer Klassen ist eine erhöhte Anstrengung für die Lehrerin, die zu lauterem Sprechen gezwungen ist, eine Erschwerung für die Schülerinnen, die es leicht zerstreut, für alle gesundheitlich weniger ersprießlich, weil mehr Staub aufgewirbelt und mehr Sauerstoff der Luft entzogen wird, und durch das kaum zu vermeidende Lautsein die Nerven angegriffen werden.

Damit eine recht gleichmäßige Ausbildung der Turnklasse erzielt werden könne, ist die *Befreiung* von diesem Fache möglichst zu erschweren. Soll eine Schülerin längere Zeit nicht mitturnen, so muß von den Eltern ein ärztliches Zeugnis, welches die Gründe für das Befreitwerdenmüssen darlegt, eingereicht werden; dieses muß jedes Halbjahr erneuert werden. An manchen Schulen werden solche Schülerinnen dann noch vom Anstaltsarzt untersucht, der sein Gutachten darüber abgiebt, ob das betreffende Kind in der That von dem Mitüben ausgeschlossen werden müsse. Kennt der Hausarzt Mädchenturnen, gedenkt

er nicht nur, wenn er von Turnstunden hört, seines einstigen Turnens, dann wird wohl sein Zeugnis vom Anstaltsarzt bestätigt; sonst findet vielleicht nur eine beschränkte Befreiung statt, z. B. nur von Hüpf- und Laufübungen. Das Nichtmitturnen auf eine Stunde ist ebenfalls möglichst zu beschränken. Die verständige Lehrerin, welche die Turnlust jeder Schülerin kennt, wird einer eifrigen, die sie bittet, nicht mitturnen zu müssen, gern die Erlaubnis dazu gewähren, denn sie weiß, daß das Kind selbst am empfindlichsten dadurch betroffen wird, daß es zusehen muß, wo es so viel lieber mitübte. Hat sie aber beobachtet, daß eine Schülerin ungern hüpft oder schaukelt, oder daß ihr das Hangeln unbequem ist, so wird sie sie ermuntern, doch die Übung zu versuchen, denn Bewegung bessere in der Regel das Unbehagen, vertreibe den Kopfschmerz, und sie wird auch eine geringere Leistung, in der sie guten Willen merkt, anerkennen. Klagt ein Kind über Unwohlsein, so lasse sie es ans Ende der Abteilung treten und die Übungen mitversuchen, solange es keine Verschlimmerung seines Zustandes spürt. In der Regel wird den Schülerinnen, die das Zusehen vielleicht noch mehr als das Mitüben anstrengen würde, bald besser; ist dies einmal nicht der Fall, so kann die am Ende Stehende, ohne die andern zu stören, austreten. Sie darf sich aber nicht gleich setzen, wenn sie warm ist, sondern muß ruhig umhergehen; bei schönem Wetter darf sie sich auf dem Schulhofe erholen, doch darf die Lehrerin nicht vergessen, einmal nach ihr zu sehen oder eine Schülerin zu ihr zu schicken. Manchem Übel der Kinder wird schon durch einen methodischen Unterricht vorgebeugt. Werden ihnen z. B. viele Kopf- und Rumpfübungen hintereinander zugemutet, oder sollen sie nach lebhaften andauernden Gangübungen Springübungen ausführen, so ist es nicht verwunderlich, wenn sie über Kopfweh und Übelkeit klagen. Durch richtigen Wechsel gilt es, das Maß der Kraft nicht zu erschöpfen. Wird einer Schülerin nach dem Turnen am Rundlauf, an den Schaukelringen, an der Wippe oder an der Schaukeldiele schlecht, so halte die Lehrerin sie an, nur eine Übung um die andere mitzumachen, bis der Körper sich allmählich an das Gerät gewöhnt hat. Selbst geimpfte Schülerinnen dürfen, wenn sie sich völlig wohl fühlen, nicht erhitzende Beinübungen mitmachen; von den Gerätübungen sind sie besser auszuschließen, damit sie nicht durch irgend einen kleinen Unfall Schaden nehmen. Sie treten zu den Freiübungen ans Ende, ein wenig abgesondert von den übrigen, damit sie nicht gestoßen werden können. Hinkenden, leicht über Seitenstiche klagenden, oder eben von längerem Kranksein genesenen, noch schwachen Kindern, ist ohne weiteres die Erlaubnis zu geben, daß sie sich setzen, sobald sie erholungsbedürftig sind, und daß sie dann nach ausreichender Rast wieder eintreten. Werden die Schülerinnen von vornherein daran gewöhnt, wenn es irgend angeht,

mitzuturnen, so wird die Lehrerin zu ihrer Freude auch in den Oberklassen wenig Ruhebedürftige in jeder Stunde zählen. Frei- und Ordnungsübungen können hier, mit Ausnahme von Hüpfen und Laufen, getrost jederzeit von allen ausgeführt werden. Diejenigen, welche nicht mitturnen, werden aber doch mitunterrichtet, selbst wenn sie auf längere Zeit vom Turnen befreit sind; nur in einzelnen Fällen kann hiervon eine Ausnahme gemacht werden. Die Schülerinnen wohnen sitzend dem Unterricht bei, werden bei Erklärungen mitgefragt, werden zur Kritik der Übenden aufgefordert, also möglichst mitbethätigt, sodaß sie jederzeit imstande sind, wieder einzutreten, ohne die übrigen in ihren Fortschritten zu hemmen. Ganz verkehrt ist es, zu erlauben, daß sie lesen oder handarbeiten dürfen, denn erstens wird in ihnen dann nicht die Lust am Turnen geweckt und gekräftigt, auch ihr Verständnis nicht gefördert, und zweitens stören sie durch ihre Sonderbeschäftigung die Übenden, ja, die bequemen und schwachen Schülerinnen werden in Versuchung geführt, unter falschem Grunde auch eine Befreiung zu erlangen.

Um den Schülerinnen die Wertschätzung, welche die Schule dem Turnen beilegt, klar zu machen, müssen wie in den andern Fächern Zeugnisse gegeben werden, Monatsnummern sowohl als Vierteljahrszeugnisse. Diese sind mit derselben Genauigkeit zu erteilen, die in den übrigen Fächern üblich ist. Nicht etwa dürfen alle ein „Gut“ oder gar „Sehr gut“ erhalten; es darf auch nicht auf dem Zeugnis einer vom Turnen Befreiten ein Urteil über ihre turnerische Leistung zu finden sein. Deshalb muß jede Turnlehrerin sich bemühen, in kürzester Zeit alle ihre Schülerinnen bei Namen zu kennen. Dies ist auch für den sonstigen Betrieb förderlich, denn nichts regt die Kinder mehr zu kleinen Ungezogenheiten an als der Gedanke: Die Lehrerin kennt dich ja nicht! und nichts hält sie zunächst so mühelos in Zucht, wie das Gefühl, daß sie alle von der Lehrerin gekannt sind. Also Schülerinnen, nicht Nummern soll die Lehrerin unterrichten! Sie muß, um die Zeugnisse gerecht schreiben zu können, während des Monats bezw. des Vierteljahrs Bemerkungen über bestimmte Leistungen sammeln, aus denen sie das Gesamturteil zieht; daß sie dies nicht nur von dem augenblicklichen Können, sondern auch von der Mühe, welche sich die Schülerin giebt, abhängig macht, ist selbstverständlich.

Bieten alle diese äußeren Einrichtungen schon eine gewisse Gewähr für einen gedeihlichen Betrieb des Turnunterrichts, die Hauptsache bleibt doch die Persönlichkeit, die ihn leitet, und ihm durch ihr ganzes Sein den hohen Wert verleiht, den er ausüben kann. Nicht ob ein Lehrer oder eine Lehrerin den Unterricht erteilt, bestimmt den Erfolg, nicht das Geschlecht, sondern die Tüchtigkeit entscheidet. Ein feinfühliger Mann wird den rechten Lehrton und die rechten Ansprüche, die er an

die Schülerinnen zu stellen hat, nicht verfehlen; er wird das Turnen der Mädchen nicht zu einem männlichen stempeln wollen. Und wiederum eine Turnlehrerin, die ihre Sache versteht, wird dem Unterricht, ohne ihn unweiblich zu gestalten, nicht die Festigkeit fehlen lassen, die zu seinem gedeihlichen Einfluß unentbehrlich ist. Der einzige Vorzug, der für eine Turnlehrerin anzuführen ist, ist der, daß sich ihr gegenüber die kleinen Schülerinnen vielleicht weniger scheu und ängstlich, und die größeren in jeder Beziehung unbefangener zeigen, als dem Lehrer gegenüber.

Eine tüchtige Turnlehrerin muß gleich einer guten wissenschaftlichen Lehrerin eine umfassende allgemeine Bildung besitzen; eine geübte Turnerin ist noch lange keine brauchbare Turnlehrerin. Nur eine gebildete Dame kann die Schülerinnen mit Achtung und Liebe für das Turnen erfüllen; nur sie kann sich auf Grund ihres geschulten Denkens die nötige genaue Einsicht in die Art und den Wert der verschiedenen Übungen und in ihre Wirkung auf den jugendlichen Körper erwerben. Außer eingehender Kenntnis des gesamten Lehrstoffes und der Fähigkeit, diesen reichen Übungsstoff dem Alter und den Kräften der Schülerinnen entsprechend abzustufen, darf ihr auch nicht ausreichende Übungsfertigkeit fehlen. Durch tadellose eigene Leistungen muß sie ihre Schülerinnen zur Übungstüchtigkeit bringen; was sie selbst ihnen nicht richtig und gewandt vorzumachen versteht, erreicht sie auch in der Regel bei ihnen nicht, besonders nicht in den Frei- und Ordnungsübungen. Fehlt ihr die Ausführungsmöglichkeit, so fehlt ihr gewöhnlich auch die Anweisungsfähigkeit, ohne die eine Übung nicht zustande kommen kann. Sie darf in Haltung und Bewegung nie die geringste Nachlässigkeit zeigen; da sie ihre Schülerinnen von allen unwillkürlichen, häßlichen, ungewandten Bewegungen frei machen will, muß sie sebst frei davon sein. Darum muß sie eifrig Gelegenheit suchen, sich fortzubilden, darf sich nicht mit dem erreichten Können begnügen. Sie turne selbst fleißig weiter, am besten in Gemeinschaft mit andern, damit ihr der Lehrstoff gegenwärtig bleibe; sie besuche Schauturnen, um neue Anregung zu empfangen zu einem frischen, belebenden Unterricht. Sie bereite sich sorgfältig auf diesen vor; das ganze Pensum für das Halbjahr verteile sie auf die einzelnen Unterrichtswochen; das Bewußtsein, daß sie völlig planmäßig arbeitet, daß sie ihre Schülerinnen lückenlos zu dem zu erreichenden Klassenziel führt, wird diesen das Gefühl steten Fortschreitens, ihr selbst sichere Ruhe einflößen. Die Turnlehrerin muß auch die Geräte, die sie in ihrem Turnsaal hat, genau kennen. Nicht nur auf ihre Brauchbarkeit hin muß sie sie zu beurteilen verstehen, sondern auch ihre Instandhaltung muß sie bewirken. Sie muß wissen, was sich an denselben besonders abnutzt, und muß rechtzeitig für Aus-

besserungen oder Einölen u. s. w. Sorge tragen. Hat der Schuldiener oder haben die Schülerinnen ein Gerät aufgestellt, so muß sie sich überzeugen, ob es ordnungsmäßig steht, ob z. B. die Bolzen bei den schrägen Leitern richtig eingesteckt sind, nicht etwa da stecken, wo die wagerechte Leiter gelagert wird.

Sei gesund! verlangt Salzmann vom Lehrer. Gesundheit der Turnlehrerin ist eine unerläßliche Vorbedingung für einen ersprießlichen Unterricht. Nur wenn sie langes Stehen, scharfes Beobachten, vernehmliches, deutliches Sprechen auf die Dauer nicht anstrengt oder gar erschöpft, wenn sie den nicht geringen körperlichen Anstrengungen neben den geistigen gewachsen ist, wird sie frisch, anregend, freundlich, kraftvoll unterrichten und fröhlichen Sinn in ihren Schülerinnen erwecken.

Soll aber der Turnunterricht dauernd nutzbringend sein, so muß die Lehrerin neben der Einsicht und dem körperlichen Können Umsicht und Lehrgeschick besitzen. Wir wollen sehen, worin sich dies im Laufe der Stunde bekundet.

Zunächst ist die geregelte Ordnung beim Einzug oder Eintritt in den Saal beachtenswert. Wohl in den meisten Schulen hat man sich von der Zweckmäßigkeit kleiner Pausen zwischen je zwei Unterrichtsstunden überzeugt. In diesen Zwischenstunden gehen die Schülerinnen je nach der Witterung in den Gängen, auf dem Schulhofe oder im Garten umher, um sich zu erfrischen. Bleiben sie im Schulzimmer, so ist ein Führen der zu Paaren antretenden Schülerinnen empfehlenswert; dürfen sie sich draußen ergehen, so betreten sie nach dem Läuten ungeführt den Saal. Im ersteren Falle würden sie in der untersten Klasse das erste Mal nacheinander bankweise heraustreten und zu Paaren zusammengestellt werden, später nach der Größe geordnet antreten. Die Aufstellung nach der Größe, die für das Auge wohlthuend und für die Benutzung der Geräte notwendig ist, wird im Turnsaal vorgenommen; die Schulterhöhe entscheidet bei zweien, die annähernd gleich groß erscheinen. Während des Halbjahres bleibt die Reihenfolge unverändert. Später erfordert die Ordnung der Aufstellung wenig Zeit. Die in der Klasse Gebliebenen, also die erste Abteilung, treten so an, wie sie im vergangenen Halbjahr standen; die zweite Abteilung stellt sich in der bisherigen Reihenfolge dahinter. Die Lehrerin ordnet nun jede Abteilung aufs neue, läßt dann rechtsum machen, und während beide Abteilungen in ziemlich langsamen Zeitmaß auf der Umzugslinie gehen, reiht sie die Schülerinnen der zweiten Abteilung in die erste ein. Nach einmaligem Umzug bleiben die Schülerinnen stehen, und die Lehrerin gleicht etwaige kleine Ungenauigkeiten aus. Als Führerin wähle die Lehrerin eine aus der ersten Abteilung, wenn der Größenunterschied nicht gar zu auffällig ist; diese

ist geübter und sicherer und wird der Lehrerin die Klasse schneller fördern helfen. Am vorteilhaftesten wäre es, wenn je eine Schülerin der ersten mit einer der zweiten Abteilung abwechseln könnte; doch das geht nicht immer; jedenfalls dürfen zwei als besonders schwach bekannte Turnerinnen nicht nebeneinander stehen. Auf der Mittel- und Oberstufe können die Schülerinnen die Ordnung der Reihenfolge auch selbständig nach eigenem Augenmaß feststellen; es macht ihnen viel Freude und ist nicht zeitraubend; in der Regel hat die Lehrerin nicht viel zu verbessern. Die gewonnene Reihenfolge wird, besonders bei den Kleinen, den Übenden dadurch eingeprägt, daß der ersten bezw. der letzten irgend ein Platz im Saal bestimmt wird, und die andern sich schnell neben sie reihen müssen. Die größte Führerin steht rechts von den übrigen.

Auf den Befehl: Antreten!, der nötig ist, wenn die Kinder ungeführt in den Saal kommen und schnell ihre Sachen (Mantel, Frühstückskörbchen) ablegen, treten alle in geschlossener Stirnreihe an der Längsseite des Saales an; ist der Saal nicht lang genug, in zwei Stirnreihen, denn eine Aufstellung an der Längs- und Breitseite erschwert der Lehrerin die Übersicht und ist für den Verlauf der Übungen ungünstig. Die Führerinnen müssen genügend weit von den Wänden entfernt stehen, damit sie sich unbehindert bewegen können; zur Winterszeit dürfen sie dem Ofen nicht zu nahe stehen, damit sie nicht unter der Wärmeausstrahlung leiden. Dieses Antreten erfolgt sofort nach Eintritt der Schülerinnen, denn pünktlich muß der Unterricht beginnen. Die Kinder werden ein für allemal angewiesen, sich, sobald sie den Saal, vor dessen Thür sie sich, um den Fußboden möglichst rein zu erhalten, die Füße abtreten müssen, betreten und ihre Sachen abgelegt haben, ohne Verzug auf den Platz zu begeben. Das wirksamste Mittel, die Kinder zur Eile anzutreiben, besteht darin, daß die Lehrerin vor oder mit dem Läuten eintritt und sich sogleich selbst auf ihren gewohnten Platz stellt. Die wartende Lehrerin ist auch für die langsame, bequeme, umständliche Schülerin ein Sporn, sich zu beeilen. Freundlich aber entschieden muß die Lehrerin jedem Versuch der Schülerinnen, der Nachbarin noch ein Wörtchen zuzuflüstern oder an ihrem Anzug noch schnell etwas in Ordnung zu bringen, wehren; dazu ist die Zwischenstunde. Kommen einmal die Kinder durch einen ihr unbekannten Zwischenfall in den Saal gestürmt, so vermeide sie lautes Rufen und heftiges Schelten. Ruhe giebt Ruhe! dieses August Hermann Francke'sche Wort gilt auch für die Turnstunde. Bleibt die Lehrerin trotz ihres Unwillens oder ihrer Verwunderung ruhig, so stellt sie auch bald die Ruhe unter ihren Schülerinnen wieder her. Sind diese dann still und einem Mahnwort zugänglich, dann gebe sie ihrer Verwunderung Ausdruck und sage ihnen, daß sie derartiges nicht wiedersehen möchte.

Auf dich habe ich besonders lange warten müssen! ist die beste Erinnerung; sie hilft und bringt keine ärgerliche Stimmung in den Unterricht. Die Lehrerin gehe zu keinem Befehl über, bevor ihr die Klasse in Richtung, Fühlung und tadelloser Körperhaltung einen wirklich turnerischen Eindruck macht. Besonders achte sie darauf, daß jede geradeaus sieht; dadurch bleiben alle aufmerksam und werden vor dem vorzeitigen Beginn der Übung geschützt, der unfehlbar eintritt, wenn sie der Lehrerin das „Übt!“ vom Munde ablesen; sie sollen den Befehl nur hören. Diese Haltung müssen die Übenden bewahren, so lange sie unter Befehl stehen; sie dürfen sich auch durch keinen Zwischenfall stören lassen.

Die Aufstellung bei den Übungen muß die Lehrerin für sich und die Turnerinnen möglichst günstig wählen. Bei allen Übungen müssen die Turnerinnen in übersichtlich gegliederter, klarer Aufstellung geordnet sein; dann behindern sie sich nicht gegenseitig, was stets zu unliebsamen Störungen Veranlassung giebt, und können von der Lehrerin leicht und genau beobachtet werden, so daß vorkommende Fehler kaum unbemerkt und unverbessert bleiben. Bei den Freiübungen stehen die Schülerinnen in geöffneten Reihen und Rotten; besonders ist darauf zu achten, daß sie für Armbewegungen seitwärts den nötigen Platz haben. Auf der Mittel- und Oberstufe werden die Aufstellungen im Kreise, im Kreuz, im Viereck, im Stern verwertet. Das regt die Kinder, die stets Wohlgefallen an schöner Aufstellung haben, an und fördert ihre Sicherheit und Selbständigkeit, da sie ihr Gegenüber die Übungen immer nach der ihrer eigenen entgegengesetzten Richtung ausführen sehen, bedeutend. Abwechselnd müssen die Ersten und Letzten der Reihen der Lehrerin zunächst stehen, damit allen eine gleich scharfe Beobachtung zuteil werden kann. Die Lehrerin steht mitten vor der Abteilung, am besten etwas erhöht, vielleicht auf einem Springkasten. Sie muß so weit von den Turnerinnen entfernt stehen, daß sie sie alle in ihrem Sehwinkel hat; steht sie der Klasse zu nahe, so überblickt sie nur die in der Mitte Stehenden. Sie hüte sich vor zu beweglichem Hin- und Herlaufen; das bringt Unruhe unter die Kinder; sie verlasse ihren Platz nur, um sich von der genauen Richtung zu überzeugen oder eine Schülerin bei einer Übung, die ihr nicht gelingen will, zu unterstützen. Bei den Gangübungen gehen die Schülerinnen am geeignetsten zu Paaren, in einfachem Abstand. Dadurch wird die Schar gegliedert, und die Übenden bieten sich gegenseitig Halt und Stütze bei schwierigen Geschritten; die Kleinen festigt es schneller im Takte. Die Lehrerin steht in der Mitte des Saales, um jederzeit die Füße aller Schülerinnen beobachten zu können. Bei den Ordnungsübungen steht sie wie bei den Freiübungen: bei solchen an Ort an der Seite, bei Windungen gelegentlich

in der Mitte. Möchte sie bei Windungen die Übenden führen, so tritt sie an die Spitze, macht kehrt und wechselt den Tritt, damit sie die Abteilung im Auge behalte und sich und die Führerin im Schreiten nicht hindere. Bei den Gerätübungen müssen alle die Übenden sehen können, um von ihnen zu lernen, um ihre Leistungen zu beurteilen, und um durch diese Teilnahme an dem Unterrichte von dem Plaudern zurückgehalten zu werden. Die Lehrerin muß sich so stellen, daß sie die Übenden und die Nichtübenden gleichmäßig beobachten kann; das erhält die Disciplin aufs leichteste.

Damit keine Gruppe der Übungen vernachlässigt werde, beginnt die Lehrerin die Stunden abwechselnd mit Frei-, Gang- und Ordnungsübungen. Diesen Übungen fallen 25 bis 30 Minuten, also die Hälfte der Turnstunde zu; der Rest wird dem Gerätturnen gewidmet, da hierbei mit Ausnahme der Handgeräte, nur eine kleine Zahl der Turnerinnen gleichzeitig bethätigt werden kann. Auf die Gerätübungen müssen, besonders im Winter, noch einige ruhige Übungen folgen, um die Schülerinnen vor den empfindlichen Folgen zu schneller Abkühlung zu bewahren. Auch an den Anfang der Stunde sind ruhige, nicht langweilige, Übungen zu legen; denn die Kinder müssen gleich so gefesselt werden, daß sie willig ihre volle Kraft für die geforderten Leistungen einsetzen. Damit die Schülerinnen vor der Einbildung, als genössen die Größeren doch eine gewisse Bevorzugung, gesichert bleiben, führen abwechselnd die Größte und die Kleinste, auch gelegentlich andere, damit nicht nur die an den Endpunkten der Reihe Stehenden Sicherheit und Selbständigkeit im Führen erlangen. Auch bei den Gerätübungen wird abwechselnd bei den Ersten und Letzten angefangen, damit keine in der Zahl der Übungen zu kurz komme.

Da die Fortbewegung einen eigenen Reiz für die Schülerinnen hat, wird eine geschickte Lehrerin nicht alle Arten der Übungen losgelöst von einander vornehmen, sondern sie wird bei den Freiübungen öfter durch Einflechten von Ordnungsübungen die Aufstellung ändern, auch als Zwischenübungen die Gangübungen verwenden und den Gangübungen wiederum Freiübungen an Ort beimischen, um so die Spannkraft der Schülerinnen durch den ihnen behagenden Wechsel zu erhalten.

Wichtig für das Gelingen der Übungen ist der Befehl. Die Ankündigung, d. h. der Teil desselben, welcher die Art der verlangten Übung angiebt, muß durch eine Pause, die, wenn die Aufmerksamkeit besonders geschärft werden soll, geeignet ausgedehnt wird, von dem Ausführungswort gehörig getrennt werden, damit den Schülerinnen ein Augenblick des Besinnens bleibt und sie alle gleichzeitig mit der Übung beginnen. Die Ankündigung enthält den Namen der Thätigkeit, die ausgeführt, und die Bezeichnung des Gliedes, das be-

wegt werden soll. Der Kürze wegen wird ein für allemal das: Ihr sollt! fortgelassen, so daß also nur der Infinitiv mit dem Akkusativobjekt genannt wird; z. B. den Kopf links drehen —. Die Fortlassung des Artikels ist, ebenfalls der Kürze wegen, und weil er bei scharfer Betonung des darauffolgenden Substantivs doch nur wenig gehört wird, gestattet. Das Ausführungswort wird in der Befehlsform gegeben; es heißt also für die eben angeführte Ankündigung — dreht! Ist die Befehlsform zweisilbig (öffnet! oder verschränkt!), oder bezieht sich das Ausführungswort auf eine zusammengesetzte Übung, so wird als Ausführungswort „übt!" gewählt. Dieses kurze Wort, geschickt gesprochen, ist von trefflicher Wirkung auf die Schülerinnen; es reißt auch die Schlaffen mit fort. Und da beim Turnen unter „üben" ausführen, nicht etwa wiederholen, verstanden wird, so ist das Ausführungswort „übt!" auch für eine einmalige Ausführung der Übung gerechtfertigt. Soll eine Übungsgruppe wiederholt werden, z. B. das Armstrecken, so wird gewissermaßen als Thema für die nun folgenden Übungen die Ankündigung „Armstrecken!" gegeben. Die weiteren Befehle dürfen nun kurz heißen: Arme vorwärts — streckt! seitwärts — streckt! u. s. w.; der Infinitiv braucht also in der Ankündigung nicht wiederholt zu werden, da ein Mißverständnis ausgeschlossen ist; die Kinder müssen bei der Ankündigung „Armstrecken!" sofort daran denken, daß diesem stets ein Armbeugen vorangehen muß. Die Ankündigung muß deutlich sein, sie muß alles enthalten, was zur Ausführung der Übung zu wissen nötig ist; sie muß bestimmt, verständlich und kurz sein. Ist der Befehl zu lang, so zerstreut er die Kinder, die ihm nicht zu folgen vermögen, und macht sie unruhig; ist er zu kurz, so kann er mißverstanden werden und gefährdet so die gute Leistung. Bei zusammengesetzten Übungen muß er möglichst zerlegt, dann kurz zusammengefaßt werden; dadurch wird Zeit erspart, denn alle wissen, was sie üben sollen. Ist durch allmähliche Aneignung den Kindern die zusammengesetzte Übung zu sicherem Eigentum geworden, dann kann sie in Zukunft auf einen Befehl hin richtig erwartet werden: (z. B. mit Armbeugen seitwärts über den Kopf Rumpfbeugen vorwärts in Vorschrittstellung links und rechts im Wechsel mit Armstrecken vorwärts, aufwärts, abwärts mit dreimal Hüpfen und Nachhüpfen =

1. Mit Armbeugen seitwärts über den Kopf, linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
2. Rumpf in je zwei Zeiten vorwärts beugen und strecken — übt!
3. Grund — stellung!
4. Die Übung in Vorschrittstellung links und rechts in je sechs Zeiten — übt!

5. Armstrecken vorwärts, aufwärts, abwärts mit dreimal Hüpfen mit Nachhüpfen — hüpft! — hüpft!
6. Rumpfbeugen in Vorschrittstellung links und rechts je im Wechsel mit dieser Übung — übt!)

Bei den Anfängerinnen ist ein jedesmaliges Wiederholen der Ankündigung anzuraten, um ihr Gedächtnis zu unterstützen und ihnen die Turnsprache einzuprägen; doch darf das nicht zur Gewohnheit erhoben werden. Der Befehl muß auch gleichmäßig sein; die Lehrerin muß bei denselben Benennungen bleiben, er muß in der ganzen Schule einheitlich erteilt werden. Er muß richtig sein; Fuß und Bein, Hüpfen und Springen z. B. darf nicht verwechselt werden. Er muß geordnet sein; in derselben Reihenfolge, wie die Übungen ausgeführt werden sollen, müssen sie im Befehl angekündigt werden; unleidlich ist das zeitraubende: „Die Übung beginnt also!" Der Befehl muß so betont werden, daß die Schülerinnen in Gedanken die Übung mitmachen. Bei ruhigen Bewegungen ist das Ausführungswort gedehnt, langsam auszusprechen, bei schnellen dagegen kurz, munter. Der Befehl „Halt!" muß rechtzeitig gegeben werden, weil sonst Unordnung hervorgerufen wird. Er wird in der vorletzten Zeit eines Geschrittes, einer Übungsfolge erteilt, das begonnene Geschritt, die angefangene Übungsfolge müssen erst stets beendet werden. Wird während einer Übung der Befehl zu einer neuen gegeben, so muß die Ankündigung laut, langsam und ausdrucksvoll, möglichst im Rhythmus der die Schülerinnen beschäftigenden Übung erteilt werden. Immer sei der Befehl so laut, daß alle ihn gut hören können; aber trotz seiner Bestimmtheit und scharfen Betonung darf er nie unweiblich erscheinen; die Stimme muß biegsam sein, nicht kreischend und schnarrend. Bei den Gerätübungen darf nicht jedesmal der Befehl wiederholt werden, wenn alle die gleiche Übung ausführen, was bei der Einübung durchaus nötig ist. Soll auf der Oberstufe ein Gerät wiederholt werden, dann kann jeder Reihe eine andere Übung anbefohlen werden, um den Schülerinnen die reiche Mannigfaltigkeit der Übungen, die sie beherrschen, zu veranschaulichen; sonst aber üben alle alles. Überflüssig ist auch das wiederholte: Gerät fassen — faßt! und z. B. beim Schaukeln an den Ringen: Rückwärts zum Zehenstand — lauft! Ich lasse die Schülerinnen dann gleich im Zehenstand antreten und erspare dadurch Zeit für häufigeres Üben. Bei Schaukelringen, Rundlauf, Wippe, Schaukeldiele, Schaukelreck müssen die Geübthabenden das Gerät mit richtiger Fassung ihren Nachfolgerinnen überreichen, einen etwaigen Fehler sofort verbessern, damit ohne Zeitversäumnis weitergeübt werden könne. Der Beginn der Übung wird durch einen Handklapp der Lehrerin bezeichnet oder durch das Befehlswort: übt! oder springt! oder lauft — lauft! u. s. w.; ebenso der Schluß durch Handklapp oder Halt! Ist die

Übung beendet, so bezeichnet ein abermaliger Handklapp der Lehrerin (oder der Ruf: die Nächsten — vor!), daß die Nächsten zur Übung und die darauf Folgenden zur Hilfestellung antreten, die Geübthabenden aber auf ihren Platz zurückkehren sollen.

Eine den Kindern noch unbekannte Übung muß vorgemacht werden. Dieses Vormachen übernimmt entweder die Lehrerin, oder, wenn der jährliche Übungsstoff der Klasse in jedem Halbjahr einmal durchgearbeitet wird, eine Schülerin der ersten Abteilung. Dieses zweimalige Durchüben finde ich sehr vorteilhaft; denn es macht die Kinder sicher und bringt auch denen, die einmal wochenlang gefehlt haben, gründliche Kenntnis des Durchgenommenen im nächsten Halbjahr. Nur wenn die Lehrerin die Übung fehlerlos vormachen kann, thue sie es; denn das für Fehler geschärfte Auge der Kinder würde solche an der Leistung der Lehrerin sofort herausfinden. Irrig ist die Meinung mancher Lehrerinnen, die Schülerinnen könnten es komisch finden, wenn sie selbst ihnen eine Übung vormachte. Fühlen sie, wieviel Selbstbeherrschung zur guten Ausführung einer Übung gehört, dann kann eine vorbildliche turnerische Leistung ihrer Lehrerin sie nur noch mehr zur Nacheiferung anspornen. Hat die Lehrerin die Übung langsam vorgemacht, nachdem sie eine kurze Erklärung der verschiedenen Thätigkeiten gegeben, so macht eine Schülerin die Übung nochmals vor, oder es werden, um möglichst viele daran zu beteiligen, mehrere dazu bestimmt. Zunächst wird eine sichere dazu gewählt, damit die Anschauung der richtigen Ausführung nicht wieder verwischt werde. Die Schülerinnen werden zur Beurteilung aufgefordert, die gewöhnlich von scharfer Beobachtung zeugt. Wird die Ausführung gut befunden, so bestätigt die Lehrerin das Urteil; werden berechtigte Ausstellungen gemacht, so erkenne sie diese an, beuge aber jeder Überhebung dadurch vor, daß sie auch das an der Übung Gelungene hervorhebt. Das schützt die Vorübenden vor Entmutigung und erzieht alle zu sachgemäßer Beurteilung, der jedes Unfreundliche fern bleibt. Nach und nach zieht die Lehrerin auch bequeme Schülerinnen, die sich dem Vormachen entziehen möchten, dazu heran; sie kann sie dadurch zu recht eifrigen Turnerinnen umwandeln; ja, auch ungeschickte, die sich große Mühe geben, fordert sie auf; ein freundliches anerkennendes Wort wird ihre Befangenheit, welche auf das Gefühl ihrer Ungeschicklichkeit zurückzuführen ist, mildern und sie zu freierer Beherrschung ihres Körpers gelangen lassen. Gewahrt die Lehrerin eine zerstreute Schülerin, so fordere sie diese zum Vormachen auf; gelingt ihr die Übung, so wird sie aus Angst, ein andermal nicht wieder so glimpflich davonzukommen, aufmerksamer werden; mißrät sie ihr, so wird die Beschämung, vor ihren Genossinnen so bloßgestellt worden zu sein, sie zu gespannter Aufmerksamkeit anregen, ohne daß die Lehrerin erst schelten müßte. Natürlich

darf auch das Vormachen nicht zur Gewohnheit bei jeder Übung werden; das wäre zeitraubend und würde die Kinder denkträge machen. Nur wenn es für das Gelingen nötig ist, tritt es ein; naturgemäß ist es bei den jüngeren Turnerinnen häufiger erforderlich als bei den vorgeschrittenen, bei denen vielfach der Befehl genügt. Den Kleinen werden die Übungen im Spiegelbilde vorgemacht, also rechts, wenn sie links üben sollen, und umgekehrt; doch muß die Lehrerin ihnen das sagen, sonst findet sich doch eine aufmerksam Beobachtende, die da meint, die Vormachende habe sich geirrt. Die vorübenden Schülerinnen können sich auch in derselben Richtung wie ihre Genossinnen aufstellen und die Übung, wie sie angekündigt wurde, ausführen. Das Vormachen geschehe langsam und allen sichtbar.

Auf das Vormachen folgt das Nachmachen, das Üben. Dies kann auf Befehl und in bestimmten Taktzeiten erfolgen. Zuerst wird auf Befehl geübt; das stärkt das Gefühl der Pünktlichkeit und spannt die Aufmerksamkeit; außerdem gewährt es der Lehrerin Zeit, die Fehler zu erkennen und zu verbessern und überanstrengt nicht das Gedächtnis der Übenden. Ordnungsübungen sind allerdings sogleich taktmäßig auszuführen. Ist die Übung gelungen, so wird sie taktmäßig geübt. Die Lehrerin hüte sich dabei vor hastigem Zählen und zu schnellem Wechsel der Bewegungen, sonst geht vieles von der Genauigkeit verloren. Das Verharren in einer oder mehreren Taktzeiten ist besonders für die unteren Klassen zu empfehlen. Dieses Üben, das Zeitersparnis gewährt, weil es die Schülerinnen ununterbrochen beschäftigt, das ihr Gedächtnis schont und ihnen zur eigentlichen Körperkräftigung verhilft, da sie bei der bekannten Übung ihre volle Kraft auf die Straffheit der Ausführung verwenden können, das auch die Lehrerin schont, die während des Übens weniger zu sprechen hat, wird sehr häufig vernachlässigt. Und doch, wie der deutsche Unterricht der beste ist, bei welchem die Lehrerin die Schülerinnen am meisten zur Wiedergabe des Gelernten, zur ausführlichen Beantwortung einer kurzen Frage bringt, so ist auch der Turnunterricht am gedeihlichsten, bei welchem die Lehrerin wenig spricht, aber viel üben läßt. Ist das Üben nach Befehl ein treffliches Mittel, recht pünktliche, genaue Leistungen zu erzielen, so ist der Takt vorzüglich geeignet, das Gehör der Schülerinnen zu bilden, die Langsamen anzufeuern, die Schnellen zurückzuhalten; denn er hat eine zwingende Gewalt, welche die ganze Klasse in Einklang erhält, so daß sie sich wie ein Glied bewegt. Durch das Üben vermeidet die Lehrerin ein Zuvielerlei, das Hasten von einer Übung zur andern, das den Kindern gar keine rechte Turnfreudigkeit bringen kann, da sie alles nur oberflächlich lernen und dadurch immer wieder mit denselben Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Eine kleine Zahl von Übungen,

die sie nach Verlauf einer Stunde sicher beherrschen, macht ihnen viel mehr Freude.

Das taktmäßige Üben wird durch Zählen erheblich unterstützt. Die Lehrerin muß laut, rhythmisch, betont zählen. Ein gleichmäßig betontes Zählen hat etwas Einschläferndes, während ein munteres Zählen anregend wirkt. Unterbricht die Lehrerin das Zählen, um einer Übenden eine Bemerkung zu machen, so muß sie beim Weiterzählen richtig einsetzen, sonst gerät die Klasse in Unordnung. Deshalb spreche sie einzustreuende Bemerkungen im Rhythmus der Übungen. Um den Kindern genau zum Bewußtsein zu bringen, wieviel Zeit sie zu einer Übung gebrauchen, müssen die Zeiten, nicht die Bewegungen gezählt werden; sie zählt also beim Nachstellgang 1! 2!, beim zweizeitigen Kiebitzgang aber 1! und! 2! Die Schülerinnen müssen wissen, daß ein Hopserschritt einzeitig ist, daß acht Taktlaufschritte vier Zeiten des Gehens erfordern, sie zähle also 1! und! 2! und! 3! und! 4! und! u. s. w. Der Schülerinnen Taktgefühl muß durch Selbstzählen unterstützt werden. Zunächst zählen sie alle laut und mit rhythmischer Betonung; dann zählen einige, dann eine, darauf zählen alle im Flüstertone, schließlich zählt jede für sich. Zu Anfang ist noch empfehlenswerter als das Zählen das Wiederholen des Befehlswortes bei jeder Thätigkeit; z. B. beugt! streckt! hebt! senkt! oder bei Rumpfdrehen in Schlußstellung: schließt! dreht! dreht! auf!; das wirkt besser als 1! 2! 3! 4! Statt des Zählens kann auch ein rhythmisches Handklappen der Lehrerin die Schülerinnen im Gleichtakte erhalten. Auch durch ein Zeichen, eine Bewegung kann sie die Übenden unterstützen. Wird z. B. an den Leitern gleichzeitig von vieren mit Schwung gehangelt, so kann sie durch Links- und Rechtsseitwärtsschwingen ihrer Arme die Richtung des Schwunges den Schülerinnen erfolgreich andeuten. Diese Unterstützung durch Zählen, Handklappen oder Zeichengeben darf nur so lange fortgesetzt werden, wie die Übenden nicht ganz sicher sind; zur überflüssigen Gewohnheit darf sie nicht ausarten.

Weil das Erkennen der Fehler bei einer größeren Turnschar schwierig ist, muß die Lehrerin die sich bei den verschiedenen Übungen natürlich ergebenden Fehler kennen und auf diese fahnden. Übt sie z. B. Armstrecken vorwärts mit den Kleinen, so muß sie wissen, daß gar leicht beim Beugen der Arme die Hände auf die Brust gelegt werden, daß Schulterhöhe und -breite trotz genauen Vormachens nicht immer getroffen wird. Sie bemühe sich deshalb, einige dieser Fehler zu entdecken, und verbessere sie nacheinander; läßt sie z. B. die Kinder so lange mit vorwärts gestreckten Armen stehen, bis sie jede fehlerhafte Haltung verbessert hat, so ermüdet sie sie; sie verbessere die Armhaltung erst auf Schulterhöhe, dann auf Schulterbreite hin. Aber

immer rufe sie einige Schülerinnen, welche Fehler machten, bei Namen auf; das fruchtet mehr als eine allgemeine Erinnerung, welche gerade die Schwachen am wenigsten auf sich zu beziehen pflegen. Bei dem Verbessern lasse die Lehrerin schnell ihr Auge über die Reihen der Übenden schweifen, damit alle den Eindruck des Beobachtetwerdens empfangen. Sie suche durch ein Wort die verfehlte Übung in Ordnung zu bringen, oder sie fordere eine der tüchtigen Nachbarinnen auf, der unaufmerksamen oder ungeschickten Genossin die Kopf-, Arm- oder Fußhaltung zu verbessern. Kinder helfen sehr gern und lassen sich auch meist von ihresgleichen gern helfen, wenn die Lehrerin von vornherein jeden überhebenden Ton seitens solcher Geschickteren zu dämpfen weiß. Ist eine Schülerin gar zu ungelenk, so muß die Lehrerin selbst zufassen; sie scheue sich nicht, sich zu bücken, um des Kindes Fußspitzen auswärts zu drehen u. s. w. Bei Gangübungen kann sie so lange neben der Ungeschickten gehend die Übung mitmachen, bis dieser das Geschritt gelingt; sind die Schülerinnen an gute Zucht gewöhnt, so benutzt keine dabei hinter der Lehrerin Gehende dieses kurze Unbeobachtetsein zu Unarten. Ist Mangel an Aufmerksamkeit der Grund der verfehlten Übung, so lasse die Lehrerin die Unaufmerksamen die Übung vor der Abteilung üben; da die Kinder sich schämen, ihren Gefährtinnen ihre Schwäche zu zeigen, werden sie sich große Mühe geben, sich nicht vor ihrer aller Blicken bloßzustellen. Auch bei Gerätübungen ist ein Mitüben der Lehrerin oder einer Schülerin oft von Nutzen. Kann sich z. B. ein Kind nicht entschließen, durch das Seil zu laufen, so lasse die Lehrerin eine sichere Schülerin mitlaufen; geht eine Schülerin ängstlich auf der Schwebestange, so gehe die Lehrerin oder eine Schülerin in derselben Gangart auf dem Fußboden nebenher, nur leicht die Hand der Übenden fassend.

Eine aufmerksame Lehrerin lernt mit der Zeit auch die besonderen Fehler, zu denen einzelne Schülerinnen neigen, kennen und wird stündlich auf diese vornehmlich achten. Sie muß sich bemühen, alle Fehler zu entdecken, denn nichts lockert die Disciplin so leicht und hemmt den Fortschritt wie ein Nichtgewahrwerden von Fehlern, die das Kind selbst vielleicht und seine Umgebung sicherlich erkennt; sie muß *sehen* lernen.

Auch die rechtzeitige Gewährung von *Ruhepausen* darf die Lehrerin nicht vergessen, denn die Kinder können unmöglich die ganze Stunde gleichmäßig aufmerksam und frisch bleiben bei ununterbrochener Anstrengung; sie werden sonst unlustig und schlaff.

Auf den Befehl: Rührt Euch!, der in den unteren Klassen natürlich häufiger als später nötig ist, müssen alle sich bequem, d. h. ohne jede Gliederanspannung, hinstellen. Auch durch leichtere Übungen, die sie auf anstrengende folgen läßt, gewährt die Lehrerin ihren Schülerinnen

die notwendige Ruhe, ebenso dadurch, daß sie ihnen ein für allemal gestattet, während des Vormachens bequem zu stehen. Folgen auf die Frei- und Ordnungsübungen ein Handgerät oder Schwebestangen, so müssen sich die Schülerinnen vor dem Gerätturnen ein Weilchen setzen, um nach dem anstrengenden Stehen, Gehen, Laufen und Hüpfen neue Kräfte zu sammeln. Werden andere Geräte benutzt, so sitzen die Nichtübenden auf Schwebestangen, und zwar so, daß sie alle Übungen genau sehen können; sie halten sich beim Stehen infolge der Ermüdung leicht schief, lehnen sich an einander und plaudern; das bequeme Sitzen schützt mehr davor. Auch beim Sitzen müssen sie den Oberkörper gerade halten und müssen die Füße schließen oder in Grundstellung stellen.

Das Ziehen zum Gerät und das Fortziehen von demselben muß ebenfalls geregelt werden. Die zum Gerät ziehenden Schülerinnen haben stets den Vortritt, die vom Gerät kommenden müssen sie vorüberlassen; nie dürfen sie sich kreuzen. Die Führerin geht an das äußerste, entfernteste Gerät; dann erreichen alle ihr Gerät fast gleichzeitig, während, wenn sie am ersten Gerät stehen bliebe, und die andern zu den folgenden Geräten schritten, ein Zeitverlust entstände. Ziehen die Übenden von links zum Gerät, so ziehen sie nach rechts hin fort; treten sie hinter dem Gerät an (Springkasten, Sturmlauf, Freispringel, Tiefspringel, Barren), so verlassen sie es durch Vorwärtsziehen. Wollen vier Schülerinnen die senkrechten oder schrägen Stangen bezw. die senkrechten oder schrägen Leitern, die nur schulterbreit von einander entfernt stehen, verlassen, so ziehen sie nicht in einer Reihe vor den Nächstübenden vorüber, sondern drehen sich (bei Zuzug von links her rechts) und ziehen dann durch die Lücke der hinter ihnen Stehenden hindurch, worauf sie hinter diesen entlang fortziehen; sonst müssen die Nächsten unnötig lange warten. Sowohl die hinziehenden als die wegziehenden Schülerinnen müssen ganz leise gehen oder laufen, um den Unterricht nicht zu stören.

Wichtig ist auch die Hilfestellung bezw. Hilfeleistung beim Gerätturnen, denn sie macht geschickt und verständig, fördert die Geistesgegenwart und erzieht zu freundlicher Hilfsbereitschaft. Die Hilfestellung erheischt, daß die damit Betrauten vorsichtig die Übenden beobachten, um einer etwaigen Gefahr vorzubeugen, schnell zuzugreifen, wenn die Übende z. B. den Aufsprung zum Beugehang verfehlt, die Arme bereit zu halten, damit die Abspringende nicht zu Fall komme. Die Hilfeleistung erfordert, daß die sie Ausübenden ihre eigene Kraft für das Gelingen der Übung ihrer Mitschülerinnen einsetzen, sie unterstützen. Durch Hilfestellung und Hilfeleistung werden die Übenden mutiger, die Nichtübenden fesselnd beschäftigt, was der Aufrechterhaltung der Ordnung wesentlich nützt. Die Hilfeleistung darf indes nie belästigen;

sie darf also nur erfolgen, wenn es die Notwendigkeit erfordert, und muß mit den Fortschritten der Schülerinnen auf ein immer kleineres Maß beschränkt werden. Eine Schülerin, welche z. B. den Absprung von den Schaukelringen nach lebhaftem Schaukeln sicher auszuführen imstande ist, fühlt sich unangenehm berührt, wenn die Hilfestehende sie anfaßt, also ihre Selbständigkeit unnötigerweise beeinträchtigt; sie erwartet nur, daß die Mitschülerin ihren Sprung beobachte, um sie vor einem etwaigen Hinfallen zu schützen. Weil die Hilfestehenden, denen die Lehrerin die Verantwortlichkeit ihres Amtes zum klaren Bewußtsein bringen muß, mit voller Aufmerksamkeit jeder Bewegung der Übenden zu folgen verpflichtet sind, dürfen nicht unausgesetzt dieselben Schülerinnen zur Hilfestellung herangezogen werden, damit nicht ihre Beobachtungsschärfe nachlasse. Die Hilfestehenden müssen richtig aufgestellt werden. Vor allem müssen sie stets beide Hände zur Hilfe bereit halten. Bei Hang- und Hangelübungen müssen sie hinter den Übenden stehen, beim Seitstreckstütz ebenso, beim Querstreckstütz seitlich von ihnen; beim Absprung von den Schaukelringen da, wo die Absprungstelle ist, die sie aus dem Schaukeln berechnen können; beim Absprung vom Sturmlauf seitwärts und zwar mit schnellem Ausspannen auch des Armes, der dem Gerät zugewandt ist, damit die Springende nicht, sich rückwärts neigend, dagegen falle. Die Hilfe muß auch richtig gegeben werden; die Hilfestehende muß die Übende an der richtigen Stelle fassen und ihr rechtzeitig die nötige Hilfe gewähren. Beim Hangeln an Ort mit Schwung faßt sie die Hüften der Übenden und auf den Befehl: Übt! führt sie abwechselnd einen Druck auf ihre rechte und linke Hüfte aus; beim Streckstütz drückt sie die Ellenbogen der Übenden sofort nach deren Aufsprung durch, damit sie gestreckt bleiben. Versäumt die Hilfestehende die unverzügliche Unterstützung, so wird die Leistung unsicher. Wer soll nun Hilfe gewähren? Anfangs die Lehrerin, um den Kindern ein Vorbild für die Ausführung zu geben. Thut sie es aber stets, so wird sie dadurch nicht allein zu sehr angestrengt, sondern es verursacht auch einen großen Zeitverlust, da sie nur eine nach der andern zu unterstützen vermag. Nur bei den besonders Schwachen, deren Scheu sie überwinden will durch das Vertrauen, das diese zu ihrer Persönlichkeit hegen, und bei den besonders schwerfälligen, starken Schülerinnen, deren Unterstützung die Hilfestehenden gesundheitlich gefährden kann, muß sie selbst die Hilfeleistung übernehmen. Sonst regelt sie diese so, daß die Nächstfolgenden den Übenden helfen; das hat den Vorteil, daß der Platzwechsel am Gerät sich schnell vollzieht, daß die Schülerinnen vor ihrer eigenen Übung noch einmal genau sehen, was sie ausführen sollen, und aus den vorkommenden Fehlern eine Lehre für sich ziehen, daß alle zur Hilfe

angeleitet werden, nicht nur einzelne, und daß alle sich an rege Dienstwilligkeit gewöhnen, ja, das Helfendürfen als einen Vorzug betrachten, da jede unaufmerksame Hilfestehende nach fruchtloser Ermahnung einstweilen durch eine zuverlässige ersetzt wird.

Bei den Gerätübungen verdient die Turnkür ebenfalls Beachtung. Bei dem Kürturnen, d. h. dem Turnen nach eigener Wahl (küren = wählen!) können entweder die Geräte von den Kindern gewählt werden, an denen sie turnen möchten, oder sie machen an dem von der Lehrerin bestimmten Geräte Übungen nach ihrem Gefallen. Verschiedene Geräte aufzustellen, an denen gleichzeitig die Schülerinnen turnen dürfen, wäre höchstens für die erste Klasse möglich; die Verantwortung für die Lehrerin ist groß, sie kann nicht überall zugleich sein. Dagegen das Kürturnen an einem von allen benutzten Gerät ist recht empfehlenswert. Es macht den Kindern Vergnügen, es fördert ihre Selbständigkeit, es spornt sie zu erhöhter Anstrengung an, denn fast immer wählen sie eine schwierige Übung, es bildet eine angenehme Wiederholung des Übungsstoffes, es bezeichnet der Lehrerin die Lieblingsübungen ihrer Schülerinnen. Bei solchen Kürübungen, auch bei Wettübungen, bei denen die Schülerinnen um die Wette laufen, springen, stützeln oder hangeln, muß die Lehrerin die Übungsdauer, die sie ihren Turnerinnen zumuten darf, kennen; nie darf sie zugeben, daß ein Kind sich über das Maß seiner Kräfte anstrengt, was sich in schnellem Farbenwechsel, merkbarem Zittern der Arme und nachlassender Beweglichkeit kennzeichnet.

Alle Übungsarten können von Zeit zu Zeit mit Musik geübt werden; das fördert das Taktgefühl, belebt die bekannten Übungen mit neuem Reiz und erhöht die Fröhlichkeit; begleitet Musik die Frei-, Gang-, Ordnungs- und Gerätübungen, so merken die Schülerinnen garnicht die damit verbundene körperliche Anstrengung, ihre Ausdauer wird gestärkt. Das Turnen mit Musik darf aber nur eintreten, wenn die Übungen sicher gehen, sonst verwandelt sich das Vergnügtsein bald in Unlust. Die Lehrerin übt also erst die Übungen sicher ein, dann werden sie nach dem Takte der Musik ausgeführt. Besonders für Wiederholungen ist dies sehr geeignet. Leicht zu merkende Übungsfolgen aus den Pensen der vorhergehenden Klassen sind mit Musikbegleitung bei den Schülerinnen sehr beliebt. Die Begleitung übernimmt entweder eine der zusehenden Schülerinnen, oder einige der Übenden begleiten nacheinander, damit alle an dem sie so belustigenden Turnen teilnehmen, nicht die eine Spielende davon ausgeschlossen bleibt; oder, falls keine einzige Schülerin imstande wäre, zu spielen, begleitet die Lehrerin selbst. Ist kein Klavier im Turnsaal, so kann auch nach Geigenspiel geturnt werden. Die Übungen müssen sich selbstverständlich genau dem

Rhythmus des Stückes anpassen, ebenso das Spiel dem Turnen; bei Gerätübungen darf also nicht zu schnell gespielt werden, wenn Hangel- oder Steigeübungen gemacht werden, beim Rundlauf empfiehlt sich langsamer Walzer für das Kreisfliegen (Fischen) u. s. w.

Wichtig ist ein verständiger Betrieb des Reigenturnens. Ein Reigen, in dem eine einheitlich aufgebaute Reihenfolge wohlgefälliger Übungen, die durch keinen Befehl unterbrochen werden, uns ein anmutiges Bild von Formenreichtum und Bewegungsschönheit nach den melodischen Klängen des Gesanges oder des Klavierspiels vorführt, fesselt unleugbar jeden Zuschauer und hat manche Abneigung gegen das Turnen überwinden helfen. Doch nicht dieser Eindruck nach außen hin darf für die Turnlehrerin maßgebend sein, sondern vielmehr die Lust, die ihre Schülerinnen beim Einüben entwickeln. Diese kann nur vorhanden sein, wenn der Reigen die Frucht eines tüchtigen Turnens ist, wenn er Formen und Geschritte enthält, welche die Schülerinnen völlig beherrschen. Dann ist das Behalten der Reihenfolge die einzige Schwierigkeit, und dieses wird durch richtiges Einüben bald erreicht. Wie oft aber verleitet der Zweck, durch Schaustellungen zu glänzen, die Leiter und Leiterinnen der Schulen, ihre Turnlehrerinnen fortwährend zur Einübung von künstlichen Reigen zu drängen. Da sollen zu Aufführungen, zu Ausflügen und zu Schulfesten Reigen geschritten werden, womöglich noch in bestimmten außergewöhnlichen Anzügen (als Schnitterinnen u. s. w.) Wochenlang wird dann an einem solchen Reigen, der nachher die Zuschauer auf einige Minuten ergötzt, in den Turnstunden geübt, denn neben der Reihenfolge macht das Lernen der Formen und Geschritte, die über das Können der Kinder hinausgehen, große Mühe. Von harmonischer Durchbildung des Körpers, von Anregung aller Kräfte ist dabei nicht mehr die Rede; das Gedächtnis wird vorzugsweise angestrengt, und die Besorgnis, trotz besten Willens doch nicht zur festgesetzten Zeit fertig zu werden, lastet auf der Lehrerin und den Schülerinnen. Wohl darf um eines ganz besonderen Anlasses willen auch einmal ein solcher Reigen geübt werden, aber es darf nicht zur Regel werden. Wenn in jeder Klasse ein Reigen geübt wird, höchstens zwei, so ist das vollkommen ausreichend, und wie uns dasselbe Lied, dasselbe Gedicht in einer bestimmten Klasse immer wieder erfreut, wenn es gut vorgetragen wird, so können wir auch wiederholt in einer Klasse denselben Reigen schreiten lassen, wenn er sich ihren Fähigkeiten gerade anpaßt. Beim Einüben wird Teil für Teil nacheinander sicher eingeprägt. Jeder Teil wird erst zergliedert, dann zusammengefaßt geübt, bis die Schülerinnen ihn ohne Zählen oder sonstiges Einhelfen der Lehrerin fehlerlos schreiten, dann wird er mit Gesang oder Klavierbegleitung wiederholt, bis keine der Übenden sich mehr irrt. Nun wird der nächste Teil in

gleicher Art geübt, dann beide hintereinander, damit auch der Übergang aus dem einen in den andern Teil sicher gehe. In der nächsten Stunde treten alle so an, wie sie bei Beginn der Einübung standen, so daß die Eins auch Eins bleibt u. s. w.; ist durch das Fehlen einer Schülerin irgendwo eine Lücke vorhanden, so wird sie durch eine Schülerin, die vielleicht in der vorhergehenden Stunde gefehlt oder zugesehen hat, besetzt; sonst wird aus der letzten Reihe eine eingestellt, oder die Lehrerin übt wohl selbst mit. Verlangte die Lehrerin, daß die Schülerinnen sich aufs neue abzählten, so daß ihre Rotte sich änderte, so würde sie nur mühsam mit dem Einüben vorwärtskommen. Ist der Reigen zuende durchgenommen, dann muß er oft wiederholt werden, um schön zu erscheinen; denn schön wirkt nur, was richtig, sicher, gewandt und scheinbar mühelos dargestellt wird.

Auch der zweckmäßige Betrieb der Spiele ist von Bedeutung. Auf der Unterstufe spielen, mit Ausnahme der letzten Klasse, wo in jeder Stunde gespielt wird, die Kinder alle vierzehn Tage einmal eine ganze, oder alle acht Tage je eine halbe Stunde; auf der Mittel- und Oberstufe wird jeden Monat in der letzten Turnstunde gespielt. Aber es muß dann auch wirklich gespielt werden; die Lehrerin darf nicht von vornherein eine ernste, steife Miene zeigen, nein, sie muß fröhlich mit den Fröhlichseinwollenden sein. Sie muß die Schülerinnen lachen, ja laut aufjauchzen lassen wie dies bei Katze und Maus, Fang schon, Jagdball, Fußball u. s. w. immer geschieht. Wer wollte hier den Ausbruch der Heiterkeit unterdrücken? Dann hörte ja das Spiel auf, Spiel zu sein. Nur toben dürfen die Kinder nicht. Sind sie in ihrem Vergnügtsein zu laut, so wird im Spiel Halt gemacht, die Lehrerin warnt sie freundlich, sich nicht gar zu lebhaft zu äußern, und das Spiel nimmt seinen Fortgang. Rügen darf die Lehrerin nur absichtliche Störungen: lautes Schreien, Unfreundlichkeit u. s. w. Eine Schülerin vom Spiel, wenn auch nur vorübergehend, auszuschließen, ist eine sehr harte Strafe, die nur selten angewandt werden darf. Das Einüben der für jede Klasse festgesetzten Spiele ist die Arbeit, deren äußerer Erfolg das schließliche Gelingen des Spieles ist. Sowie alle das Spiel beherrschen, allen sich die Spielregeln fest eingeprägt haben, wird das Spiel Genuß. Die verschiedenen Arten der Spiele sind stufenmäßig geordnet nebeneinander zu betreiben, also in jeder Klasse Lauf-, Sing- und Wurfspiele. Bei den Singspielen, die meistenteils weniger körperanstrengend sind, sammeln die Schülerinnen wieder neue Frische für das nächste Spiel. Soll ein Spiel eingeübt werden, so läßt die Lehrerin die Schülerinnen zu der ihr ratsamen Aufstellung marschieren, erklärt kurz und klar das Spiel, die Hauptregeln noch besonders hervorhebend. Kann es auf mehrere Arten gespielt werden, so darf sie davon zunächst noch nichts

verraten, sonst macht sie die Kinder verwirrt. Sie tritt mit in die Reihe der Spielenden, und nun wird geübt, verbessert, aufgemuntert, bis alle das Spiel erfaßt haben. Dann tritt sie aus der Reihe der Spielenden heraus, um sich zu überzeugen, daß die Schülerinnen das Spiel selbständig können, denn sie sollen zur Spielselbständigkeit angehalten werden. Nur dann wagen sie es, wenn sie mit andern außerhalb der Schule zusammenkommen, mit diesen ihre Spiele zu betreiben. Nun werden Spiele wiederholt, aber nicht in zu schnellem Wechsel, damit die Schülerinnen nicht flüchtig werden. Ich finde es unbedenklich, die Kinder zu fragen, wenn es sich um Wiederholungen handelt: Was möchtet ihr jetzt spielen? Alle wissen, daß sie, um Vorschläge zu machen, sich melden dürfen, und daß ich nie eine auffordere, ein Spiel vorzuschlagen, wenn sie ihren Platz verläßt und sich unbescheiden vordrängt. Ich suche mir auch oft gerade solche aus, die etwas zurückhaltend sind und deshalb von den andern Schülerinnen bisweilen gemieden werden. Im übrigen merkt sich wohl jede Lehrerin, welche Spiele ihren Kindern besonders zusagen, und überrascht sie gern mit deren Wahl. Dieselben Spiele werden dann auch mit den verschiedenen Abänderungen gespielt und erscheinen so den Kindern wieder neu. Soll das Spiel wirklich erheitern, so müssen alle Teilnehmerinnen herangezogen werden, nicht nur Freundinnen dürfen sich gegenseitig zum Spielen auffordern; ich denke hier an Spiele wie „Komm mit! die Tiroler sind lustig“ u. s. w. Die Spielregeln müssen sorgsam beachtet werden, es darf z. B. keine, ihrer Freundin zulieb, sich absichtlich bei dem Spiele „Schwarzer Mann“ fangen lassen. Mit ein paar freundlichen Worten, in denen die Kinder darauf hingewiesen werden, wie jede dazu beitragen muß, daß alle freudig und gern spielen, kann die Lehrerin den Kindern diese liebenswürdige Rücksichtnahme auf ihre Genossinnen anerziehen. Spielverderberinnen, die unlustig oder faul sind, dürfen nicht geduldet werden. Sie müssen, wenn auch anfangs mit Unlust, spielen. Wenn solche wenigen, die zuerst unlustig beim Spiel dastehen, immer wieder zum Fröhlichsein gezwungen werden, so werden sie mit der Zeit wirklich teilnamsvoller, ja schließlich vergnügt. Bei allen Spielen gilt es als Vorzug, wenn möglichst viele dabei zum Spielen kommen, nicht lange stillzustehen gezwungen sind; deshalb ist es zweckmäßig, in größeren Klassen die Schülerinnen in zwei oder drei Kreise zu teilen, um so den Gang des Spiels stets munter zu erhalten. Denken wir uns bei 60 Kindern das Spiel „der Plumpsack“ oder „Königsball“, so müssen wir zugeben, daß Langeweile und infolgedessen Unarten der im Kreise Stehenden unausbleiblich sind. Wird dieses Spiel von 20 Schülerinnen gespielt, so sind alle aufmerksam. Am liebsten betreiben wir die Spiele auf dem Spielplatze, doch kann auch im Turnsaal ganz lustig gespielt werden. Natürlich

muß die Lehrerin dabei die Schülerinnen zu der durch den harten Fußboden und die vielen Geräte gebotenen Vorsicht mahnen und muß Spiele auswählen, die nicht mit allzu wildem Laufen verbunden sind; oder sie muß die Klasse in zwei Abteilungen teilen, von denen die eine auf kleinerem Raume ein ruhigeres, die andere auf größerem ein munteres Spiel betreibt, so daß dies recht zu verfolgen ist. Das Spiel hat nur dann den rechten Erfolg, wenn es die Schülerinnen spiellustig macht und erhält, so daß sie gern zum Spielplatz zurückkehren und sich dadurch vor anderer, nachteiliger Zerstreuung schützen.

Nur selten werden unter einer geschickten, berufsfreudigen Lehrerin Strafen in der Turnstunde nötig sein. Sind sie nicht zu umgehen, so wende die Lehrerin die mildesten an. Genügen bei einer unaufmerksamen oder trägen oder plauderhaften Schülerin ein ermahnender Blick oder ein zurechtweisendes Wort nicht, so stelle die Lehrerin sie auf einen andern Platz, bei Freiübungen an Ort z. B. vor sich, bei Gangübungen ans Ende; das beschämt und bessert sie in der Regel. Gefährlich ist es, die Schülerinnen zur Strafe von einer Übung auszuschließen, da sie hierdurch im Fortschritt gehemmt werden. Bei Gerätübungen empfiehlt es sich, Plauderhafte während des Sitzens der andern eine Weile stehen zu lassen, Träge dadurch zu größerem Fleiße anzutreiben, daß sie eine mißlungene Übung wiederholt machen müssen; letztere müssen dann mit ihrer Reihe zugleich das Gerät verlassen und ans Ende der Abteilung treten, um die Übung zu wiederholen, erstens um ein Weilchen zu ruhen und mit frischer Kraft üben zu können, zweitens aus Zeitersparnis, denn ein Zurücklaufen zur Ablaufsstelle beim Sturmlauf, beim Springkasten u. s. w. würde Aufenthalt verursachen. Plaudern trotz der Ermahnung der Lehrerin doch wieder Schülerinnen, so mache sie so lange Pause, bis alle ganz still sind; nur ungern lassen sich die Kinder ihre Übungszeit verkürzen und schweigen bald.

Gleichwie die Schülerinnen den Saal bei Beginn der Stunde ordentlich vorgefunden haben, so sollen sie ihn am Schluß des Unterrichts auch in Ordnung verlassen. Sind zuletzt Gerätübungen vorgenommen worden, so bestimmt die Lehrerin etwa fünf Minuten vor dem Läuten, welche Schülerinnen die Geräte wegschaffen sollen. Ist kein Schuldiener in der Anstalt, der die Aufstellung der Geräte besorgt, liegt diese also der Lehrerin ob, so läßt sie sich auch hierbei von den Kindern helfen. Was einer einzelnen zu schwer ist, können mehrere mit vereinter Anstrengung ganz gefahrlos thun. Zunächst muß die Last der Kraft der Schülerinnen entsprechen; dann muß ihnen aber auch gezeigt werden, wie sie am besten das Gerät handhaben, um es mit möglichst geringer Mühe fortzubewegen. Dieses Heben, Halten und Tragen der Geräte macht die Schülerinnen behende, es übt sie für das praktische Leben.

Deshalb darf auch keine Schülerin bei diesen Dienstleistungen übergangen werden; sie sind alle abwechselnd daran zu beteiligen. Beim Läuten schließt die Lehrerin pünktlich die Stunde, um die Zwischenpause nicht zu verkürzen, was die Kinder unruhig macht, oder um der unmittelbar folgenden Stunde die dem Turnen zugegebene Zeit nicht zu rauben. Die Schülerinnen treten, nachdem sie auf Befehl ihre Sachen geholt haben, zu zweien an und gehen, ohne sich zu drängen, ruhig hinaus; schließt sich sofort eine Stunde an, so ist es besser, sie in die Klasse zurückzuführen. Liegt die Turnstunde getrennt vom Schulunterricht am Nachmittage, so muß eine Versäumnisliste geführt werden; diese wird am Schluß der Stunde verlesen.

So hat die Turnlehrerin eine Menge von Anordnungen zu beachten; sie muß sehr umsichtig sein, will sie dieselben alle geschickt und rechtzeitig treffen. Sie hat viele scheinbare Kleinigkeiten aufs treuste und gewissenhafteste zu berücksichtigen. Ist sie aber strebsam, bildet sie sich praktisch weiter aus, denkt sie über Methode und Stoff unermüdlich nach, macht sie nicht nur nach, sondern arbeitet sie weiter an der Entwicklung des Unterrichts, baut sie den Stoff aus, beschränkt sie ihn, wo es ihr zweckdienlich erscheint; hält sie sich fern von allem pedantischen Wesen, beherrscht sie so den Stoff, daß, sind die Kinder einmal erschöpft, sie anderes, als sie sich eigentlich vorgenommen, durchnimmt und die schwierigeren Übungen auf die nächste Stunde verschiebt; übt sie so gründlich, und wiederholt sie so fleißig, daß den Kindern der Übungsstoff stets gegenwärtig bleibt, eine Turnprobe oder ein Schauturnen ihr also keinerlei Verlegenheit bereitet, da sie eine Menge Übungen als sicher voraussetzen darf und sie nur hübsch zusammenzustellen braucht; sorgt sie durch eigene Frische, durch maßvollen Wechsel und durch sich steigernde Mannigfaltigkeit der Übungen, durch fröhliches Spiel für freudige Teilnahme am Turnen, belebt sie so unausgesetzt ihren Unterricht, so schafft sie den Schülerinnen außer gedeihlicher Körperentwicklung Frische des Geistes und Heiterkeit des Gemüts, die auch auf sie übergeht; und Heiterkeit ist der Himmel, unter dem alles gedeiht.

Drittes Kapitel.

Der Turnlehrstoff.

Das Mädchenturnen soll dem Knabenturnen gleich**wertig**, aber nicht gleich**artig** sein. Der zartere Bau des Mädchens gegenüber dem des Knaben mit seinen im Durchschnitt kräftigeren Knochen und seinen stärkeren Muskeln bedingt, daß manche Übungen, die für die körperliche Ausbildung der männlichen Jugend sehr zweckdienlich sind, für Schüle-

rinnen fortgelassen, andere mehr bevorzugt werden. Alles Wilde, Eckige, Unschöne muß dem Mädchenturnen fern bleiben: es soll nur solche die Kraft fördernde Übungen enthalten, die zugleich schicklich und wohlgefällig sind.

Was sollen nun die Mädchen im Turnen lernen?

Der ganze Stoff gliedert sich in Freiübungen an Ort und solche von Ort, die Gang- oder Ordnungsübungen sein können; zu letzteren kommt der Reigen, der ein Ergebnis aus ihnen sein soll. Zu diesen Übungen gesellen sich die Gerätübungen, die entweder mit Handgeräten oder an festen Geräten vorgenommen werden, und das die jugendliche Unbefangenheit erhaltende, die Jugendlust steigernde Spiel. Alle diese Übungen sind dem Mädchenturnen einverleibt.

Unter Freiübungen verstehen wir Übungen, bei welchen sich der Körper, frei von allen Geräten, ohne alle andere Stützfläche als den ebenen Boden, in den Zuständen des Stehens, Gehens, Hüpfens, Springens, Laufens und Drehens bewegt. Die Freiübungen, die von allen gleichzeitig ausgeführt werden können, haben einen hohen Wert; sie bilden für die Mädchen ein reiches Übungsfeld. Nach der Gliederung des Körpers unterscheiden wir Kopf-, Rumpf-, Arm- und Beinthätigkeiten.

Die Kopfübungen, welche die Hals- und Nackenmuskeln kräftigen und die Gelenke der Halswirbel beweglicher machen, gliedern sich in Kopfdrehen, Kopfbeugen und Kopfkreisen.

Die Rumpfübungen, durch welche die Bauch- und Hüftmuskeln, die Rücken- und Rippenmuskeln gestärkt werden, und welche die Verdauung wesentlich fördern, gliedern sich in Rumpfdrehen, Rumpfbeugen und Rumpfkreisen. Kopf und Rumpf werden vorwärts und rückwärts um die Breitenachse, seitwärts um die Tiefenachse gebeugt; das Kopf- und Rumpfdrehen ist eine Bewegung um die Längenachse. Beim Kreisen beschreibt der Kopf den Mantel eines Kegels, dessen Spitze im Genick, der Rumpf den Mantel eines Kegels, dessen Spitze am unteren Ende der Wirbelsäule liegt.

Die Armübungen stärken die Schulter-, Arm-, Brust- und Rückenmuskeln, beleben die Atmung, regen wie die Rumpfübungen den Blutumlauf an, und machen das Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenk, ja auch die Fingergelenke frei. Bei den Armübungen unterscheiden wir Schulterübungen, Arm-, Hand- und Fingerübungen. Im Schulbetrieb wird das Schulterheben und -senken, das Vor- und Zurückschultern und das Schulterkreisen kaum gepflegt. Auch Handbewegungen, nämlich Handbeugen und -strecken und Handkreisen werden nur vereinzelt vorgenommen, da die Beweglichkeit der Hand durch Schreiben, Zeichnen und Handarbeit genügend gefördert wird; das Handklappen

ist zu üben. Fingerübungen werden ebenfalls selten geübt; das Fingerspreizen bemühen wir uns, den Schülerinnen abzugewöhnen beim Legen der Hände an die Hüften und den Armhaltungen; nur beim Bilden der Faust zum Lauf, zum Haspeldrehen und zum Armstoßen beugen sie dieselben. Die eigentlich zu übenden Armthätigkeiten sind: Armheben und -senken, Armschwingen, Armkreisen, Armdrehen, Bewegungen, durch welche das Schultergelenk geübt wird, Armbeugen und -strecken, Armstoßen, Haspeldrehen, wobei das Schulter- und Ellenbogengelenk bethätigt werden, und Unterarmschlagen oder Armschnellen, welches aus dem Ellenbogengelenk bei Rist oder Kammlage des Armes gemacht wird.

Durch die Beinübungen wird das Hüft-, das Knie- und das Fußgelenk frei, und werden die Bein- und Fußmuskeln gekräftigt; der ganze Körper wird durch sie angeregt. Die Beinübungen gliedern sich den Armübungen entsprechend in Hüft-, Bein- und Fußübungen. Erstere werden nicht im Schulturnen betrieben. Die Beinübungen sind Beinheben, Beinschwingen, Beinspreizen, Beinkreisen, Beinkreuzen, Beindrehen, Übungen, bei welchen das gestreckte Bein aus dem Hüftgelenk bewegt wird, Knieheben, bei welchem das Hüft- und Kniegelenk bethätigt werden, Beinstrecken, bei welchem vorzugsweise das Kniegelenk bewegt wird, Fersenheben und -senken, Fußwippen, Fußklappen, Füßeschließen, Fußbeugen und -strecken, Fußkreisen, welche das Fußgelenk üben; beim Kniewippen wird neben dem Kniegelenk auch das Hüft- und Fußgelenk in Bewegung gesetzt.

Alle genannten Übungen können in Grundstellung, bei welcher die Fußspitzen bei geschlossener Fersenhaltung so weit voneinander gerückt sind, daß sie einen rechten Winkel bilden, geübt werden. Die Art, so zu stehen, heißt Sohlenstand; werden die Fersen gehoben, also die Füße im Fußgelenk gestreckt, so ist Zehenstand, werden die Spitzen gehoben, also die Füße im Fußgelenk gebeugt, so ist Fersenstand genommen. Aus der Grundstellung wird der Fuß zu Schrittstellungen, nämlich zu Vor-, Seit-, Rück-, Schrägschritt-, Meß-, Tanz- und Kreuzschrittstellung gestellt; auch in Schrittstellungen sind Zehenstand und alle genannten Übungen vorzunehmen, bei denen eben beide Füße den Boden berühren. Die Armübungen können links und rechts im Wechsel und gleichzeitig ausgeführt werden, sie können in gleicher Richtung oder widergleich bewegt werden. Bei den Beinübungen ist nur dann im Stand ein gleichzeitiges Üben möglich, wenn kein Heben des Fußes damit verbunden ist. Arm- und Beinübungen können im Wechsel oder gleichzeitig geübt werden; sie sind dann gleich- oder widerseitig (linker Arm und rechter Fuß), die Bewegung ist gleich oder widergleich (Arm vorwärts, Fuß seitwärts.)

Unter den Gangarten werden geübt: gewöhnlicher Gang, Steigegang, Storchgang, Nachstellgang, Kiebitzgang, Schottischhüpfen und Doppel-

schottischhüpfen; Spreizgang, Hopsergang, Kniewippgang und Doppelkniewippgang; Galopphüpfen, Kiebitzhüpfen und Schwenkhops; Wiegegang, Wiegehüpfen; Schrittzwirbel in den verschiedenen Gangarten, Kreuzzwirbel und Tanzschritte. Die Gangarten können an Ort, vorwärts, schrägvorwärts, rückwärts und seitwärts ausgeführt werden; in letzterem Falle wird der gewöhnliche Gang mit einem Kreuzen vorn- oder hintenvorüber ausgeführt. Die Gangübungen können durch Stampfen, Aufhüpfen, Niederhüpfen, Schleifen und Bogenspreizen, sowie durch Hinzunahme von Kopf-, Rumpf- und Armübungen mannigfaltiger gestaltet werden.

Das Hüpfen, Springen und Laufen ist eine Bewegung, bei welcher die Füße sich vom Boden zu kurzem Fluge des Körpers abschnellen. Die Beine werden im Hüft-, Knie- und Fußgelenk zur Kniebeuge gebeugt, durch plötzliche Streckung wird das Abstoßen erzielt, dem wiederum eine Kniebeuge folgen muß. Die Füße können nach dem Hüpfen oder Springen (letzteres unterscheidet sich nur durch kräftigeres Abstoßen vom Boden und durch energisches Strecken der Kniee von ersterem) in Grund- oder Schrittstellung stehen; beim Fluge selbst können die Beine geschlossen gehalten werden, oder ein Bein kann ein Spreizen ausführen. Das Hüpfen kann beid- oder einbeinig gemacht werden. Hüpfen und Springen ist an Ort, vorwärts, rückwärts, seitwärts und in schräger Richtung ausführbar; Kopf- und Rumpfübungen, besonders aber Armhaltungen oder Armthätigkeiten und Übungen des standfreien Beines sind damit zu verbinden. Der Lauf, der auf den Zehen ausgeführt wird, ist gewöhnlicher Lauf, Taktlauf oder Spreizlauf; oder er ahmt Gangarten nach, wie Nachstell-, Kiebitz- und Wiegelauf; Handklapp und Stampfen helfen seinen Takt regeln; auch andere Freiübungen können damit verbunden werden.

Die Drehungen werden um die Längenachse des Körpers ausgeführt; nach ihrer Größe unterscheiden wir Achtel-, Viertel-, halbe, Dreiviertel- und ganze Drehungen. Die Drehungen können durch Schritte, durch Hüpfen, Springen, Laufen oder kurzes Drehen auf der Ferse oder dem Ballen eines Fußes (letzteres ist auch in Schrittstellungen möglich) ausgeführt werden.

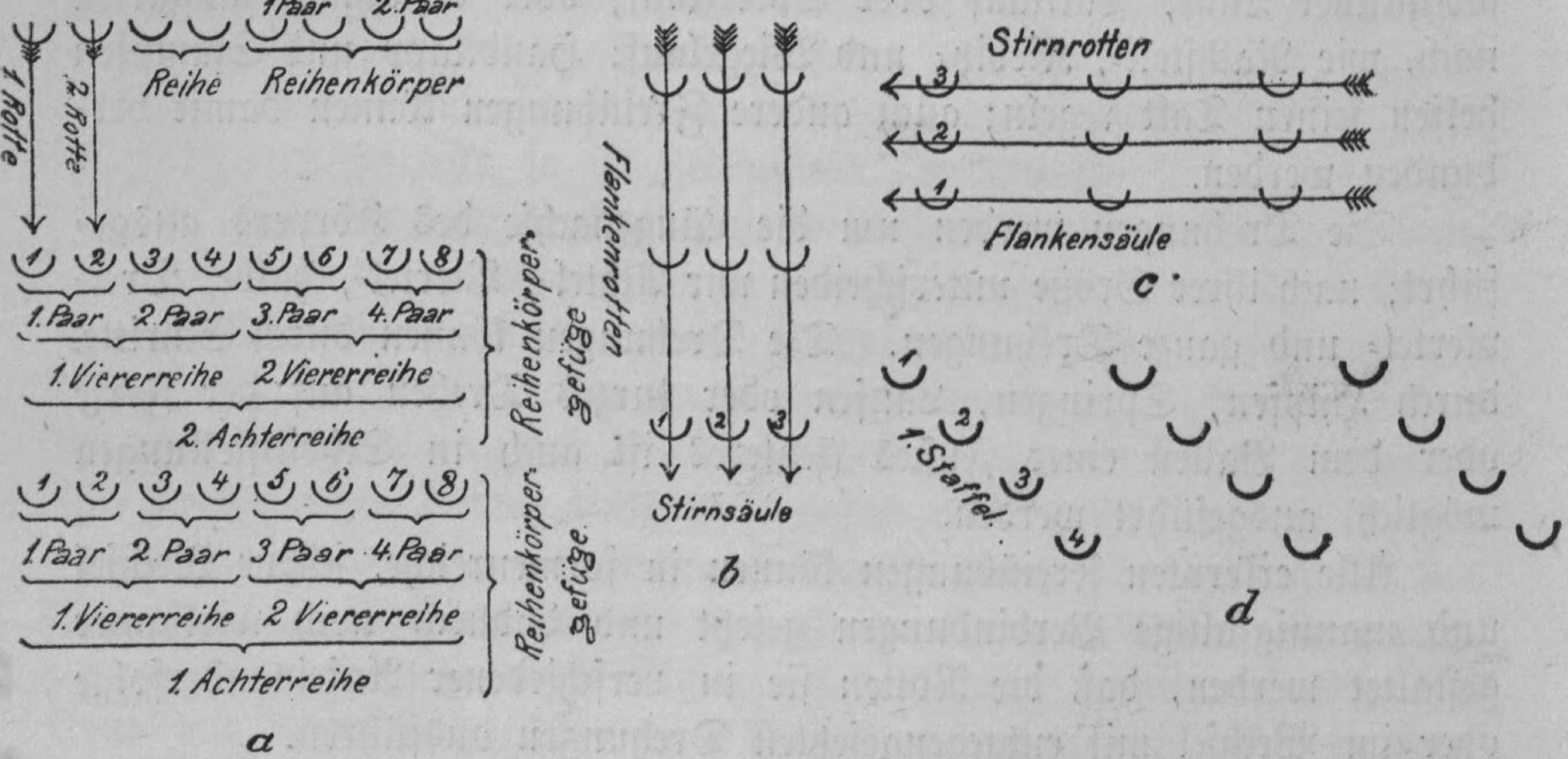
Alle erlernten Freiübungen können in formenreiche, schöne Wechsel und mannigfaltige Verbindungen gesetzt und dadurch noch wirksamer gestaltet werden, daß die Rotten sie in verschiedener Aufeinanderfolge oder im Wechsel mit entgegengesetzten Drehungen ausführen.

Die Ordnungsübungen haben als Gemeinübungen einen bedeutenden Wert. Sie können nur von mehreren ausgeführt werden, während die anderen Freiübungen von einer Einzelnen geübt werden können. Die Ordnungsübungen bringen durch ihre klare Gliederung der gesamten

Turnschar Freude und Lust an der Ordnung, welche in allen Bewegungen des Gemeinkörpers herrscht, in die Turnerinnen; jede fühlt, daß sie nicht allein, sondern nur als Glied des Ganzen diese Übungen auszuführen vermag, daß sie ein wichtiger Faktor für das Gelingen derselben ist; so steigern sie den Gemeinsinn erheblich.

Die Ordnungsübungen umfassen die Bildung und Umbildung von Reihen und Reihenkörpern und ihre verschiedenartigen Bewegungen, die in Windungen, Reihungen und Schwenkungen bestehen.

Reihen werden durch Abzählen, Ausschreiten, Windungen, Drehungen, Nebenreihen oder Vor- und Hinterreihen gebildet. Die kleinste Reihe ist die Zweierreihe. Stehen die Einzelnen der Reihe nebeneinander, bilden ihre Breitenachsen eine gerade Linie, so stellen sie eine Stirnreihe dar; liegen ihre Tiefenachsen in einer geraden Linie, sind sie also Kopf hinter Kopf aufgestellt, so bilden sie eine Flankenreihe. Durch eine Achteldrehung wird die Stirn- und Flankenreihe zur Schrägreihe umgewandelt. Außer den geraden Reihen giebt es auch Bogen- und Kreisreihen; der Kreis kann ein Stirn- oder ein Flankenkreis sein. Die Reihen sind geschlossen oder geöffnet. Die Stirnreihe ist geschlossen, wenn die Glieder derselben Fühlung haben; die Flankenreihe ist geschlossen, wenn sie durch eine Vierteldrehung zur Stirnreihe umgewandelt werden kann. Die Gleichbenannten der Reihe bilden die Rotten. Die Reihen und Rotten können Abstand nehmen, der einfacher oder Doppelabstand ist. Werden mehrere Reihen zu einem Ganzen vereint, so entsteht der Reihenkörper; mehrere Reihenkörper ergeben ein Reihenkörper-



gefüge. (Eins und Zwei = *Zweierreihe*; erstes und zweites Paar = *Reihenkörper*; erstes und zweites Paar der ersten und erstes und zweites Paar der zweiten Viererreihe = Reihenkörpergefüge (a). Stehen im Reihenkörper alle neben- oder hintereinander, so stehen sie in Linie;

stehen die Stirnreihen hintereinander, so bilden sie eine Stirnsäule mit Flankenrotten (b); stehen Flankenreihen nebeneinander, so bilden sie eine Flankensäule mit Stirnrotten (c); bilden die Reihen Schrägreihen, so stehen sie in Staffel (d).

Die **Windungen**, welche meist von Einzelnen oder kurzen Reihen ausgeführt werden, sind: Umzug, Achtel-, Viertel-, Dreiachtel- und halbe Windung, auch Gegenzug genannt; ferner Vorbeizug, Durchzug, Ziehen zum Kreise, zur Schnecke, zur Schlange, zum Viereck, zum Kreuz, zum Stern, zur Acht und Schleife und das Durchschlängeln.

Die **Reihungen** umfassen das Neben-, Vor- und Hinterreihen der Einzelnen und der Reihen, das Reihen mit Umkreisen, das Reihen mit Weiterschieben der Reihe, mit Kreuzen und mit Ausweichen, das Reihen zum Viereck und zum Kreuz.

Die **Schwenkungen** sind Bewegungen der geraden Reihen um eine Führerin oder um die Mitte; in Stirnreihe kann um die linke oder rechte Führerin vorwärts oder rückwärts, in Flankenreihe um die vordere (und hintere) Führerin links oder rechts geschwenkt werden. Nach der Art der Drehung derjenigen, um welche die Schwenkung erfolgt, unterscheiden wir Schwenkungen links und rechts; nach der Größe dieser Drehung Achtel-, Viertel-, halbe und ganze Schwenkungen. Durch Viertel- und Dreiviertelschwenkungen wird die Linie zur Säule, die Säule zur Linie umgewandelt; die halbe und ganze Schwenkung führt die Ubenden aus der Linie zur Linie, aus der Säule zur Säule.

Durch Reihungen und Schwenkungen können die Schülerinnen Aufstellung im Dreieck, Viereck, Kreuz und Stern nehmen.

Die **Reigen** sind kunstvolle, einheitlich aufgebaute Zusammenstellungen von Ordnungsübungen, die durch schöne Schrittformen, hübsche Fassungen und ausdrucksvolle Armbewegungen höchst reizvoll ausgestattet werden können. Nach der Art der Schreitung unterscheiden wir Marsch- und Tanzreigen; erstere werden im gewöhnlichen Gang, letztere in künstlichen Schrittarten ausgeführt. Der musikalischen Begleitung nach unterscheiden wir Gesang- und Musikreigen; die Geräteigen, die mit Bällen, Reifen, Stäben, Kastagnetten und Holzringen ausgeführt werden, sind größtenteils Musikreigen.

Der Reigen muß sich dem Liede, dem Musikstücke in Rhythmus und Form völlig anschmiegen. Jede Strophe, jeder Teil muß ein in sich abgeschlossenes Ganze, alle Teile müssen ein zusammenhängendes, schönes Bild zeigen, durch das sich **ein** Grundgedanke hindurchzieht.

Reigenartige Aufzüge entstehen, wenn die verschiedenen Windungen geschickt aneinander gereiht werden. Sowohl solche Aufzüge als die eigentlichen Reigen fördern die Schönheit der Bewegung, erhöhen die Anmut der Schülerinnen und bilden ihren Geschmack.

An den festen Geräten erlernen die Schülerinnen das Schwebegehen, das ihre Anmut entwickelt, das Steigen, das sie schwindelfrei macht, das Springen, das ihren Mut erhöht und ihre Aufmerksamkeit schärft, den Hang und den Stütz, der ihre Ausdauer kräftigt, das Hangeln und Stützeln, das ihre Entschlossenheit stärkt, das Schaukeln und Wippen, das ihre Bewegungen geschmeidig macht und ihre Geistesgegenwart erprobt. Die Übungen an den Steige-, Schwebe- und Springgeräten stärken vorzugsweise die Beinmuskeln, die Hang- und Hangel-, Stütz- und Stützelübungen kräftigen besonders die Arm-, Brust- und Rückenmuskeln, alle, insbesondere auch das Schaukeln und Wippen, regen den ganzen Organismus an.

Schwebegeräte sind die Schwebestangen und der Schwebepfahl; Steigegeräte: das Steigebrett, die senkrechte und die schräge Leiter; Springgeräte: der Springkasten, der Freispringel, der Sturmlauf, der Tiefspringel, das lange Schwingseil; Hang- nnd Hangelgeräte: die wagerechten und die schrägen Leitern, die senkrechten und die schrägen Stangen; ein Stützgerät ist der Barren; Schaukelgeräte sind: die Schaukelringe, das Schaukelreck, die Schaukeldiele und der Rundlauf; ein Wippgerät ist die Wippe.

An den Schwebegeräten wird Schwebestand und Schwebegang geübt; an den Steigegeräten das Steigen in den verschiedenen Gangarten, auch Aufwärts- und Abwärtshüpfen; an den Springgeräten der Schluß- und Spreizsprung, der Hoch-, Weit- und Tiefsprung; an den Hang- und Hangelgeräten der Streckhang, welcher die Beugemuskeln der Arme anspannt, der Beugehang, bei welchem die Unterarme gegen die Oberarme gewinkelt sind, der Liegehang, bei welchem die Füße auf dem Boden des Turnsaals, der Hangstand, bei welchem sie auf dem Gerät selbst stehen, das Vor- und Zurückschwingen, das Seitwärtsschwingen und die verschiedenen Arten des Hangelns; am Barren der Liege- und Streckstütz, der die Streckmuskeln der Arme kräftigt, der Knick- und Unterarmstütz, der Liegehang, der Sitz auf dem Holm, das Schwingen im Streckstütz und das Stützeln; an den Schaukelgeräten das Schaukeln, welches das Hüftgelenk frei macht, und zwar im Streckhang mit und ohne Abstoß der Füße, im Beugehang und im Stütz, am Schaukelreck auch im Stand und im Sitz, auf der Schaukeldiele mit und ohne Fassung; an der Wippe das Wippen im Streckhang, im Beugehang, im Streckstütz, im Unterarmstütz und im Sitz.

Durch die Handgeräte soll die Anmut der Schülerinnen, die sich daran im Heben, Tragen, Werfen, Fangen, Schwingen u. s. w. üben, gefördert und ihre Kraft erhöht werden. Die Handgeräte erfordern entweder nur Armthätigkeiten, wie Bälle, Holzringe, Holz- und Eisenstäbe, Hantel und Kastagnetten, oder Arm- und Beinthätigkeiten, wie die

Reifen und das kurze und lange Schwingseil. Die Übungen mit den Bällen und Holzringen bewirken Leichtigkeit und Zierlichkeit der Bewegung, üben das Auge und bethätigen den ganzen Körper; die Übungen mit den Holz- und Eisenstäben und den Hanteln stählen die Armkraft; durch die Kastagnettenübungen wird der Rhythmus befestigt; durch die Übungen mit dem Reifen und dem kurzen Schwingseil wird die Geschicklichkeit im Gehen und Hüpfen entwickelt. Alle Handgeräte gewähren den Schülerinnen muntere, lebendige Bewegung, ohne sie, bei verständigem Betrieb, zu überanstrengen.

Die Jugendspiele, welche die Atmungsthätigkeit lebhaft steigern, den Blutumlauf und die Verdauung vorteilhaft regeln, die Nerven kräftigen und beleben, die Sinne schärfen, den Körper abhärten, Gehorsam, Mut, Besonnenheit, Aufmerksamkeit, Geistesgegenwart, Ausdauer, Selbstbeherrschung, Gemeinsinn, Liebe zur Geselligkeit und Frohsinn wecken und fördern, werden in Sing-, Lauf- und Wurfspiele eingeteilt. Die Singspiele sind zum großen Teil Nachahmungsspiele; bei den Laufspielen unterscheiden wir Kreis- und Parteispiele; die Wurfspiele werden mit Bällen und Wurfreifen vorgenommen.

Viertes Kapitel.

Der Turnlehrplan.

Ein wohlüberlegter Lehrplan ist von mannigfachem Gewinn für die Lehrenden und Lernenden. Zunächst werden durch ihn die Übungen für alle Klassen dem körperlichen Können und der geistigen Auffassungskraft der Schülerinnen entsprechend verteilt; er führt sie von leichten zu schwereren, von einfachen zu zusammengesetzten Übungen, so daß ihre Kraft allseitig geweckt und allmählich gesteigert, ihre Turnlust durch steten Fortschritt immer von neuem angeregt und gesichert wird. Ferner bietet er die Grundlage zu einem einheitlichen Zusammenwirken aller in dem Fache Unterrichtenden; jeder weiß, was er voraussetzen darf, und wohin er zielen muß; jeder empfindet die Verantwortlichkeit dafür, daß das Erlernte durch Wiederholung erhalten, das Durchzunehmende durch fleißiges Üben gut befestigt werde. Hierdurch wird der Eifer für das Fach und seine Wertschätzung erheblich genährt, und der Unterricht gedeihlich fortgeführt.

Die Übungen dürfen nicht in systematischer Reihenfolge vorgenommen werden; das wäre langweilig, verkehrt, auch schädlich. Wie wenig anregend wäre es, wenn die Lehrerin in einer Stunde nur Schrittstellungen übte, ohne sie mit andern Übungen in Wechsel zu setzen; wie verkehrt, wenn sie nur Armübungen verlangte und dadurch die oberen

Gliedmaßen des Kindes überanstrengte; wie schädlich, wenn sie nur Hüpfübungen vornähme und dadurch die Kinder übermäßig erhitzte; wie gefährlich, wenn sie erst alle Übungen am Springkasten, dann an den wagerechten Leitern u. s. w. üben wollte! Die harmonische Durchbildung verlangt, daß jedes Glied des Körpers in jeder Stunde bethätigt werde; deshalb werden alle Übungsarten nebeneinander betrieben; auf jeder folgenden Stufe wird der Stoff erweitert, wodurch das Gelernte sich nur um so schärfer einprägt und den Schülerinnen gegenwärtig bleibt. Da die Leibesübungen eine Wohlthat für den Körper sind, und die Freude daran sich schon bei den Kleinen äußert, dürfen diese auch nicht vom Turnunterricht ausgeschlossen werden; so umfaßt er alle Klassen.

Wie verteilen sich nun nach allgemeinen Gesichtspunkten die Übungen auf die verschiedenen Stufen?

Was die Freiübungen anbetrifft, so sind auf der Unterstufe Übungen, die nicht die Füße und die Arme, oder den Kopf und die Beine gleichzeitig beschäftigen, also einfache Übungen, vorzunehmen, da die Schülerinnen schon reichlich Mühe haben, jedes Glied in der vorgeschriebenen Weise zu bewegen, und sie völlige Sicherheit in den Grundbewegungen erhalten sollen. Für die Armübungen empfiehlt sich anfangs mehr das Bewegen beider Arme, weil die Übenden hierbei Schulterhöhe und Schulterbreite genauer treffen, auch das unwillkürliche Vorschieben der einen Schulter bei einarmiger Übung vermeiden. In der untersten Klasse, wo die Lehrerin geschickt an die den Kindern bekannten Übungen anknüpfen und sie mit fröhlichem Ernst bei scheinbar heiterem Spiel doch zur erfolgreichen Arbeit führen können muß, werden die Übungen am besten nur auf Befehl, in den übrigen Klassen der Unterstufe taktmäßig, aber in den einfachsten Wechsel ausgeführt. Auf der Mittelstufe dürfen den Schülerinnen anstandslos Übungen zugemutet werden, bei welchen mehrere Glieder gleichzeitig in Bewegung zu setzen sind; doch müssen sie gleichseitig sein. Die Schülerinnen haben ihren Körper bereits mehr in der Gewalt und werden nicht eine Übung um der gleichzeitigen anderen willen verfehlen. Da die Übungsfülle reicher geworden ist, können auch die Übungsfolgen in wechselvolleren Zusammenstellungen geübt werden. Auf der Oberstufe wird die Beherrschung des Körpers durch gleichzeitige widergleiche bezw. widerseitige Übungen erheblich befestigt. Die Verbindungen und Wechsel dürfen kunstvoller gestaltet werden, ohne daß an das Gedächtnis der Schülerinnen zu hohe Anforderungen gestellt werden.

Bei allen Gangarten ist auf gute Körperhaltung zu achten, denn die richtige Ausführung des Schrittes bezw. des Geschrittes gelangt erst zu voller Geltung, wenn sie sich mit freier Körperhaltung, leichtem Auf-

treten und schöner Fußhaltung eint; darum wird neben den neu hinzutretenden Gangarten immer wieder der gewöhnliche Gang, der den größten Wert für das praktische Leben hat, gepflegt. Er wird dadurch in allen Klassen auf eine für die Schülerinnen angenehme Weise wiederholt, daß er mit Gesang verbunden wird. Die kleineren Schülerinnen marschieren nach $^2/_4$= bezw. $^4/_4$=taktigen Liedern; erst, wenn sie ganz sicher im Takte sind, können sie nach $^3/_8$= bezw. $^3/_4$= oder $^6/_8$=taktigen Liedern gehen. Sie werden hierbei im langsamen und schnelleren Marschieren, je nach dem Zeitmaß des Liedes, geübt. Das Marschieren mit Gesang wird auf den Kindern bereits bekannten Linien geübt und bildet so eine vorzügliche Wiederholung der Ordnungsübungen. Solches Marschieren mit Gesang, das allmonatlich einmal statt der Freiübungen vorgenommen wird, füllt etwa eine halbe Stunde. Der Rest der Zeit wird entweder zum Turnen an einem Lieblingsgerät der Schülerinnen, das eine der recht fleißig gewesenen vorschlagen darf, oder zur Turnkür an einem von der Lehrerin bestimmten, oder auch von den Schülerinnen erbetenen Gerät verwandt. Soll ausnahmsweise mitten im Halbjahr ein Reigen eingeübt werden, so empfiehlt es sich, später statt des Marschierens mit Gesang die versäumten Übungen, und zwar ohne Zwischenübungen, durchzunehmen, damit das ganze Unterrichtspensum durchgearbeitet werden könne.

Die Gangarten werden nach ihrer Schwierigkeit geordnet. Dem gewöhnlichen Gang folgen zunächst die Gangarten, die dem Kinde aus dem eigenen Hause her bekannt sind: Zehengang, Steigegang, Nachstellgang und Lauf. Darauf folgen die schwereren zweizeitigen Geschritte wie Kniewippgang, Kiebitzgang, Kiebitzhüpfen, Schottischhüpfen; auch der allerdings dreizeitige Storchgang, wird aus ästhetischen Rücksichten früh geübt; das kräftige Beinbeugen und =strecken sieht bei den Großen nicht so hübsch aus. Hieran reihen sich Hopsergang und Galopphüpfen; dann Wiegegang mit seinen Abarten, Wiegehüpfen, Doppelschottischhüpfen, Doppelkniewippgang, Schwenkhops, Schritt= und Kreuzzwirbel und Tanzschritte. Die zu ebener Erde vorgenommenen Gangarten werden in allen Klassen auch auf den Schwebestangen geübt, wenn sie sicher eingeprägt sind; ebenso ist das Gehen mit Ballübungen höchst empfehlenswert, da es die Schülerinnen zu aufrechter Kopfhaltung zwingt. Auf der Mittel= und Oberstufe sind die Gangarten mit Stab= und Hantelübungen, auf der Oberstufe auch mit Kastagnettenübungen zu verbinden. Durch die Verbindung der Gangübungen mit Geräten erscheinen sie den Schülerinnen wieder neu und fesselnd, können aufs angenehmste wiederholt werden und steigern die Gewandtheit der Übenden. In allen Klassen ist den Laufübungen, welche dadurch, daß sie die Schülerinnen zu kräftigem, tiefem Atmen zwingen, der Stärkung der Atmungsorgane

heilsam sind, und die eine große Zahl von Muskeln bewegen, besondere Beachtung zu schenken. Vom einmaligen Lauf um den Saal ist allmählich zum Dauerlauf, der aber die Schülerinnen nicht erschöpfen darf, überzugehen.

In den Ordnungsübungen kehren Windungen, Reihungen und Schwenkungen immer wieder, werden aber durch Verlängerung der Reihen, durch Fortlassung der Fassung, durch Ausführung in den verschiedenen Gangarten schwieriger, auch dadurch, daß z. B. die Rotten die Züge, die Reihen die Schwenkungen widerseitig ausführen. Reigen, deren Aufführung sich zu Schulfesten besonders eignet, dürfen stets nur eine Zusammenfassung des durchgenommenen Übungsstoffes sein und dürfen nie den Mittelpunkt des Turnens bilden.

Auch der Aufbau der Gerätübungen darf nicht systematisch betrieben werden. So dürfen nicht erst alle Handgeräte, dann die festen Geräte zur Anwendung kommen, vielmehr müssen beide Arten nebeneinander benutzt werden. Wie dürfte man den Kleinen den für ihre Hand noch gefährlichen Reifen geben, wie den Schülerinnen der Mittelstufe den noch zu schweren Eisenstab? Und wiederum, warum sollten erst die Schülerinnen der Mittel- und Oberstufe die Schwebestangen benutzen, da gerade den Kleinen mit ihren zierlichen Füßchen das Gehen auf denselben so gut gelingt?

Die Schülerinnen dürfen nicht mit vielerlei festen Geräten auf einmal bekannt gemacht werden, sonst werden sie nicht vertraut genug mit jedem einzelnen und werden überdies abwechselungssüchtig.

Für die Unterstufe eignen sich die Schwebestangen, die senkrechte, bezw. schräge Leiter oder das Steigebrett, das lange Schwingseil, der Springkasten und die Schaukelringe, da an diesen die einfachsten und ungefährlichsten Übungen möglich sind. Für die Mittelstufe treten dazu die Hang- und Hangelgeräte, nämlich die wagerechten und schrägen Leitern und die schrägen und senkrechten Stangen, ebenso der Rundlauf, der Freispringel, der Tiefspringel, der Sturmlauf und der Barren. Für die Oberstufe kommen hinzu die Wippe und die Schaukeldiele, auch das Schaukelreck und der Schwebepfahl. Wenn es irgend geht, so sind die Übungen an einzelnen Geräten nacheinander so abzuschließen, daß dieselben nur noch zu gelegentlichen Wiederholungen herangezogen werden. Dadurch wird einer zu großen Zahl gleichzeitig benutzter Geräte vorgebeugt.

Als Handgerät ist für die Unterstufe der Ball geeignet, für die Mittelstufe kommen dazu die Reifen, die Holzstäbe und Hantel, für die Oberstufe sind die Kastagnetten, die Eisenstäbe, die Holzringe und das kurze Schwingseil zu verwerten.

Für alle Geräte gilt als Regel, daß sie solchen Übungen dienen,

die ihnen besonders charakteristisch sind, andere sind nur ganz kurz, besser noch, gar nicht an ihnen vorzunehmen. Sind nur wenige Geräte vorhanden, so ist natürlich jedes Gerät möglichst vielseitig auszunutzen. Sind die wichtigsten Geräte in genügender Zahl und gutem Zustande vorhanden, kann also das Springen, Schwebegehen und Steigen, der Hang und das Hangeln, der Stütz und das Stützeln, und das Schaukeln gepflegt werden, dann ist es kein Mangel, wenn Nebengeräte, wie z. B. Tiefspringel, Schwebepfahl, Schaukelreck fehlen; die daran vorzunehmenden Übungen können auch an den übrigen Geräten ausgeführt werden.

Die Geräte müssen so benutzt werden, daß in der einen Stunde eins gewählt wird, welches vorzugsweise den Oberkörper, in der nächsten Stunde eins, das besonders den Unterkörper übt, so daß die Muskelkraft der oberen sowohl als der unteren Gliedmaßen gleichmäßig gestärkt wird. Auf der Oberstufe, wo Handgeräte vorzüglich in Verbindung mit den Freiübungen benutzt werden, darf auf Eisenstabübungen nicht etwa Hangeln an den schrägen Leitern folgen, oder auf Reifenübungen Sturmlauf; auch hier gilt es, innerhalb der Stunde eine gleichmäßige Anstrengung der Arme und der Beine herbeizuführen, also z. B. durch Wechsel von Eisenstab und Sturmlauf, oder von Reifen und schräger Leiter.

In allen Klassen ist das Spiel zu pflegen, das in der untersten Klasse statt der Gerätübungen vorgenommen wird. Für diese letzte Klasse eignen sich vorzüglich die Nachahmungsspiele. Im übrigen empfehlen sich für die Unterstufe einfache Sing-, Lauf- und Ballspiele, für die Mittelstufe vorzugsweise schwierigere Lauf- und Ballspiele, auch am Ballnetz und Ballkorb, für die Oberstufe, welche diese Spiele zum Abschluß bringt, auch das Spiel mit dem Wurfreifen, den Holzringen und, wenn es angeht, mit dem Federball.

Fiele unverhofft mehrere Wochen hindurch der Turnunterricht aus, z. B. bei andauernder Hitze, oder fehlten viele Schülerinnen infolge einer epidemischen Krankheit, so müßten die zu erlernenden Übungen ohne irgend welche Verzierungen und in den einfachsten Wechseln geübt werden, nicht etwa nur einige, aber in möglichst reichhaltigen Verbindungen, Abänderungen und Zusammenstellungen; denn ein nicht erreichtes Klassenziel würde das Innehalten des Lehrplanes gefährden.

So gern sich übrigens eine tüchtige Turnlehrerin nach dem Lehrplane richten wird, so darf sie nie vergessen, daß sie selbst über dem Plane steht, und daß dieser, wenn triftige Gründe, mehrfach gemachte Erfahrungen vorliegen, zu Gunsten eines besseren Erfolges verändert werden kann. In Beratungen ist auch der Turnlehrplan, wie die übrigen Lehrpläne, von Zeit zu Zeit auf seine Brauchbarkeit zu prüfen.

Die Beschreibung der Übungen habe ich an den folgenden, für eine neunklassige Schule berechneten und bereits erprobten Lehrplan angeschlossen. Für eine zehnklassige Schule kann er so verwandt werden, daß im zehnten Schuljahr eine übersichtliche Wiederholung des gesamten Übungsstoffes, bei dem auch die einfachsten Übungen durch hübsche Zwischenübungen den Großen nicht zu leicht fallen, vorgenommen und die schwierigeren Gerätübungen zu möglichster Vollkommenheit gebracht werden. Der Wochenstoffplan bringt auch einen Plan für die erste Klasse einer zehnklassigen Schule.

Dieser Lehrplan wird nicht nur unter den oben angegebenen Verhältnissen mancherlei Abänderungen erfahren müssen, sondern namentlich auch dann, wenn der Turnunterricht nicht bereits in der untersten Klasse beginnt, oder wenn die Zahl der Klassen eine wesentlich geringere ist als hier angenommen wurde. Ich habe deshalb auch je einen Lehrplan für ein sechsklassiges und ein vierklassiges Turnen aufgestellt und zwar mit der Annahme, daß auf der Unterstufe der betreffenden Schule nicht geturnt wird. Der Übungsstoff ist hier für die unteren Turnklassen ein reicherer als bei dem neunklassigen Turnen, weil die entwickelteren Körper- und Geisteskräfte der schon älteren Schülerinnen ein schnelleres Fortschreiten rechtfertigen.

Die neu hinzukommenden Geräte sind in jeder Klasse ans Ende gesetzt; im Schulbetrieb werden sie selbstverständlich, um den Schülerinnen einen Fortschritt zu zeigen, gerade zuerst vorgenommen.

I. Lehrplan für eine neun- bezw. zehnklassige Schule.

Unterstufe.

9. Klasse.

A. Freiübungen: Grundstellung; Vor-, Seit-, Rückschrittstellung; Schlußstellung; Fersenheben und -senken; Kniebeugen und -strecken; Beinheben und -senken; Knieen; Hüpfen; Armheben, -schwingen, -verschränken; Hände an die Hüften legen; Handklapp; Kopfdrehen, -beugen; Rumpfbeugen; Vierteldrehung.

B. Gangübungen: Gewöhnlicher Gang; Stampfen; Zehengang.

C. Ordnungsübungen: Antreten; Richtung; Fühlung; Fassungen; Öffnen der Stirn- und Flankenreihe durch Herausschreiten; Abstand rückwärts; Nebenreihen zu zweien; Umzug; Kreis; Schnecke.

D. Turnspiele: Komm mit. Plumpsack. Zeck. Hockezeck. Katze und Maus. Häslein in der Grube. Wenn die Kinder artig sind. Wir bilden jetzt ein Taubenhaus. Kommt ein Vogel geflogen. Ich reise nach Jerusalem. Liebe Schwester, tanz' mit mir. Die Stampfen in der Mühle. Wollt ihr wissen, wie der Bauer.

8. Klasse.

A. Freiübungen: Die Übungen der neunten Klasse taktmäßig; dazu: Beinschwingen; Hüpfen mit Nachhüpfen; Armstrecken; Haspeldrehen; Rumpfdrehen in Schlußstellung; halbe Drehung in vier Zeiten.

B. Gangübungen: Gewöhnlicher Gang im Wechsel und verbunden mit Freiübungen; Taktlauf; Nachstellgang seitwärts, vorwärts und rückwärts; Trittwechsel; Tupfgang.

C. Ordnungsübungen: Fassungen; Gegenzug; Schlange; Nebenreihen zu zweien; Nebenreihen der Paare zu vieren; Abstand seitwärts und vorwärts; Gasse; Marschieren mit Gesang auf den kennengelernten Bahnen.

D. Gerätübungen: 1. Ball: Den Ball in die Höhe werfen, fangen; niederwerfen, fangen; einander zuwerfen, fangen. 2. Langes Schwingseil: Steigen, Laufen und Hüpfen über das ruhig gehaltene Seil; Hüpfen über das hin und her geschwungene Seil; Hüpfen im Seil, das im Kreise geschwungen wird; Durchlauf unter dem geschwungenen Seil. 3. Schwebestangen: Aufsteigen; gewöhnlicher Gang; Nachstellgang vorwärts und seitwärts.

E. Turnspiele: Verwechselt, verwechselt das Bäumchen. Fuchs und Gärtner. Wollt ihr wissen, wie's die kleinen Mädchen machen. Das gemeinsame Spiel. Es ging ein Bauer ins Holz. Gänsedieb. Fangeball. Königsball.

7. Klasse.

A. Freiübungen: Fußklappen; Fußwippen; Kniewippen; Beinspreizen; Knieheben; Schrittstellungen nur mit Aufsetzen der Fußspitze; Hüpfen vorwärts, seitwärts, rückwärts; Schlußsprung (Sprung mit geschlossenen Fersen); Armbeugen seitwärts über den Kopf; Armführen aus einer Halte zur andern; Dreivierteldrehung in sechs, ganze Drehung in acht Zeiten; halbe Drehung auf der Ferse eines Fußes.

B. Gangübungen: Steigegang; Storchgang; Schlaggang; Fersengang; Kniewippgang; gewöhnlicher Lauf; Übergang aus einer Gangart in die andere.

C. Ordnungsübungen: Fassungen; Doppelabstand; Richtungsübungen; Nebenreihen in Stirnpaaren; Vor- und Hinterreihen in Flankenpaaren; Acht; Kreis, Schnecke und Schlange zu Paaren nach außen und innen; Ziehen durch die Mitte und abwechselndes Nachaußenschwenken rechts und links; Marschieren mit Gesang.

D. Gerätübungen: 1. Ball: Fangen des Balles mit „Tulpe" und „Schere"; Fangen mit einer Hand; Zuwerfen; gewöhnlicher Gang mit Ballwerfen und -fangen. 2. Seil: Hüpfen im Seil, auch mit Armthätigkeiten; Durchlauf unter dem Seil mit Armthätigkeiten. 3. Schwebestangen: Storchgang; Steigegang; Kniewippgang. 4. Steigebrett: Steigen mit Nachtritt; Steigen mit Übertritt. 5. Springkasten:

Auf- und Absteigeübungen; Absprung; Aufsprung. 6. Schaukelringe: Liegehang; Schaukeln; Beugehang.

E. Turnspiele: Alle meine Hulegänschen. Fang schon. Die Musikanten. Zeigt mir eure Füße. Adam hatte sieben Söhne. Fangeball. Wanderball.

Mittelstufe.

6. Klasse.

A. Freiübungen: Achteldrehung links und rechts; Schrägschrittstellung; Fußbeugen und -strecken, Fersenheben und -senken, Fußwippen, Kniebeugen und -strecken, Kniewippen in Schrittstellungen; Übungen im Zehenstande; Beinspreizen mit Kniewippen des Standbeines; Hüpfen mit Drehungen; Schlußsprung mit Viertel- und halber Drehung; Beinkreisen; Armschwingen, -heben, -strecken schrägvorwärts und schrägrückwärts nach außen; Kopfdrehen halb links, halb rechts; Rumpfdrehen halb links, halb rechts in Schluß- und in Grundstellung.

B. Gangübungen: Nachstellgang mit Niederhüpfen in der zweiten Zeit; Galopphüpfen; Seitwärtsgehen mit Kreuzen; Kiebitzgang (auch Schrittwechselgang und Schottischgehen genannt).

C. Ordnungsübungen: Fassungen; Richtungsübungen in längeren Reihen; Ziehen auf Kreis-, Schnecken- und Schlangenlinie im Taktlauf; Acht mit Kiebitzgang, auch mit Zwischenübungen; Gegenzug in Viererreihen; Viertelwindung; Vorbeizug; Durchzug; Vorbei- und Durchzug; Halbkreis und Kreis aus Stirnreihe; Reihungen zu zweien im Dreiviertelkreise; Öffnen der Kreisreihe; Schwenkungen in Zweierreihen in Stirn; Marschieren mit Gesang.

D. Gerätübungen: 1. Ball: Werfen und Fangen abwechselnd rechts und links; Fangen mit zu Reichhöhe gehobener und nach oben geöffneter Hand; Werfen im Bogen; Werfen und Fangen im Kiebitzgang; Zuwerfen, auch mit Stoßwerfen. 2. Seil: Hüpfen mit Vierteldrehungen; Hüpfen mit Armthätigkeiten; Durchlauf unter dem Seil. 3. Schwebestangen: Auf- und Absteigeübungen im Seitstand; Kiebitzgang; Nachstellgang mit Niederhüpfen auf 2; Seitwärtsgehen mit Kreuzen; Gehen ohne Fassung. 4. Steigebrett: Wiederholung; Kiebitzgang. 5. Springkasten: Auf- und Absprung im Schlußsprung, auch mit Armthätigkeiten, mit Drehung; Aufsprung aus Anlauf. 6. Schaukelringe: Liegehang mit Beinthätigkeiten; Absprung aus dem Rückwärtsschaukeln; Rückwärtslaufen und Vorwärtsschaukeln; Schaukeln mit Abstoß beider Füße in Grundhaltung; Beugehang. 7. Ballkorb: Hineinwerfen und Fangen, auch im Wechsel mit Fangeball. 8. Schnurspringen: Sprung aus Stand und Anlauf. 9. Reifen: Reifenschwingen; Übersteigen; Überhüpfen; Hüpfen mit Reifendurchschlag. 10. Wagerechte Leiter: Liegehang; Quer- und Seitstreckhang.

E. Turnspiele: Katze und Maus mit zwei Katzen und zwei Mäusen. Schwarzer Mann. Die Tiroler sind lustig. Das Wandern. Ich armer Mann. Händezeck. Jakob und Jakobine. Blindekuh. Fangeball. Kaiserball. Ballkrieg. Ballkorb.

5. Klasse.

A. Freiübungen: Schrittstellungen, Beinkreisen und Hüpfen mit Armthätigkeiten; Hüpfen auf einem Bein; Hüpfen zur Grundstellung aus Schrittstellung; Spreizsprung; Beindrehen; Armdrehen; Armstrecken rückwärts mit verschränkten Händen; Rumpfbeugen und -drehen in Schrittstellungen.

B. Gangübungen: Spreizgang; Laufen seitwärts mit Kreuzen; Kiebitzhüpfen; Hopsergang; einfacher Wiegegang.

C. Ordnungsübungen: Richtungsübungen in Gasse; Thor; Kreis, Schnecke, Schlange mit Seitwärtsgehen; Vorbeizug und Durchzug in Dreier- und Viererreihen; Reihungen, Schwenkungen und Umkreisen in Dreier- und Viererreihen; Reihungen während des Umzuges; Marschieren mit Gesang.

D. Gerätübungen: 1. Ball: Werfen überkreuz; Seitwärtswerfen in Stirnstellung; Werfen und Fangen im Knieen; Hopsergang mit Ballwurf. 2. Seil: Springen über das entgegen geschwungene Seil; Hüpfen auf einem Bein; Taktlauf an Ort im Seil; Durchlauf; Hineinlaufen mehrerer Paare nacheinander und Hüpfen. 3. Schwebestangen: Übungen im Schwebestand; Aufsteigen und Abhüpfen im Seitstand; Kiebitzhüpfen; Wiegegang; Spreizgang; Gehen ohne Fassung. 4. Steigebrett: Aufhüpfen; Steigen im Wechsel mit Freiübungen. 5. Springkasten: Spreizsprung, auch mit Drehung und Armthätigkeiten. 6. Schaukelringe: Schaukeln mit Abstoß eines Fußes; Beugehang mit Beinthätigkeiten. 7. Ballkorb: Die verschiedenen Arten des Ballfangens und -werfens bei größerem Abstande vom Gerät. 8. Ballnetz: Ballwerfen in das Netz. 9. Schnurspringen: Spreizsprung; Schlußsprung über die höher gelegte Schnur. 10. Reifen: Hüpfen über den vorwärts oder rückwärts geschwungenen Reifen; gewöhnlicher Gang, Nachstell- und Kiebitzgang mit Durchschlag des Reifens. 11. Wagerechte Leiter: Liegehang und Streckhang mit Kamm- und Ellgriff; Griffwechsel; Lüften der Hände im Streckhang; Kopf-, Rumpf- und Beinthätigkeiten im Streckhang; Liegehang mit Hangzucken; Seitwärtsschwingen im Streckhang; Hangeln an Ort, vorwärts, rückwärts. 12. Holzstäbe: Stabhalten; Stabvornehmen; Armschwingen, -heben, -strecken. 13. Senkrechte Stangen: Liegehang; Streckhang; Schwingen im Streckhang. 14. Schräge Stangen bezw. schräge Leitern: Übungen im Hangstand; Streckhang; Hangeln; auf den Leitern Steigeübungen. 15. Rundlauf: Liegehang; Seitwärtsgehen; Vorwärtsgehen; Laufen; Engelschweben.

E. Turnspiele: Wilder Mann. Schneidezeck. Im Mai. Bin kein Freund von Traurigkeit. Guten Tag, wie geht's? Fangeball. Mauer- bezw. Meisterball. Ballkorb. Ballnetz.

4. Klasse.

A. Freiübungen: Kreuzschrittstellung; Tanzstellung; Meßschrittstellung; Übergang aus einer Schrittstellung in die andere; Fersenheben und -senken, Fuß- und Kniewippen bei Stand auf einem Bein; Fußbeugen und -strecken, Fußkreisen des standfreien Beines; Hüpfen auf einem Bein mit Übungen des standfreien Beines; Hüpfen in die Schrittstellungen; Beinkreuzen; Unterarmschlagen; Armkreuzen; Armkreisen; Rumpfbeugen und -drehen bei Stand auf einem Bein.

B. Gangübungen: Gewöhnlicher Gang, Nachstellgang und Kiebitzgang mit Niederhüpfen; Spreizlauf; Schottischhüpfen; Wiegegang mit Kreuzen und Bogenspreizen.

C. Ordnungsübungen: Richtungsübungen in Gasse mit Durchzug; Achtel- und Dreiachtelwindung; Gegenzug abwechselnd rechts und links; Gegenzug in geöffneten Rotten; Platzwechsel; gegenseitiges Umkreisen in Zweierreihen; Staffelübungen; Reihungen und Umkreisen der Paare; Schwenkungen um die Mitte in Dreier- und Viererreihen; halbe Drehung im Marsch; Kreuz, durch Ziehen und Schwenken; Mühle; Rad; Marschieren mit Gesang; Reigen.

D. Gerätübungen: 1. Ball: Zweiball; Wiegegang mit Ballwurf; Zuwerfen mit Wiegegang. 2. Seil: Hüpfen in Schrittstellungen; Hüpfen zu zweien und dreien mit Umkreisen; Hüpfen mehrerer Paare im Seil; Hüpfen mit Stabübungen; Hüpfen mit Reifendurchschlag. 3. Schwebestangen: Gehen rückwärts; Hopsergang; Schottischhüpfen; Gehen abwechselnd auf und neben der Stange; Aufhüpfen und Herüberhüpfen im Seitstand; Gehen ohne Fassung. 4. Springkasten: Sprung über den Kasten; Sprung von Kasten zu Kasten. 5. Schaukelringe: Schaukeln zu zweien an einem Ringpaar; im Schaukeln halbe Drehung um die Längenachse des Körpers; Schaukeln im Beugehang; Streckhang. 6. Reifen: Hüpfen über den seitwärts geschwungenen Reifen; Hüpfen im Schrittstellungen mit Reifendurchschlag; Hüpfen zu zweien in einem Reifen; Gehen mit Reifendurchschlag. 7. Wagerechte Leiter: Streckhang mit Rumpfschwingen vorwärts und rückwärts; Streckhang mit Spannhaltung; fortgesetzter Auf- und Niedersprung, auch mit Griffwechsel; Hangeln. 8. Holzstäbe: Halbe Kreuzung; ganze Kreuzung; Stabneigen mit gestreckten Armen; Stabneigen mit einem gebeugten Arm; Stabneigen hinter den Kopf; Stabwiegen; Gehen mit Stabübungen. 9. Senkrechte Stangen: Hangeln an Ort; Hangeln aufwärts; Beugehang. 10. Senkrechte Leitern: Steigeübungen in den verschiedenen Gang-

übungen; Spindelsteigen. 11. Schräge Stangen: Streckhang mit Ellgriff; Hangeln an Ort; Hangeln aufwärts und abwärts. 12. Schräge Leitern: Hangstand; Streckhang mit Zwiegriff; Hangeln; Steigeübungen. 13. Rundlauf: Gehen und Laufen vorwärts und rückwärts; Beugehang; abwechselndes Laufen und Kreisfliegen; Kreisfliegen mit Beinschwingen und Abstoß mit beiden Füßen. 14. Hantel: Armübungen; Handbeugen und -strecken; Niederlegen der Hantel. 15. Sturmlauf; Gehen bis zur oberen Brettkante; Schlußsprung aus Stand; Spreizsprung aus Stand; Sprung mit Anlauf. 16. Barren: Liegestütz; Streckstütz; Schwingen im Querstreckstütz.

E. Turnspiele: Fuchs ins Loch. Geier, Henne und Küchlein. Vogelverkaufen. Frau Schwalbe ist 'ne Schwätzerin. Fangeball. Ballzeck. Rollball. Ballkorb. Ballnetz. Reifenwerfen.

Oberstufe.

5. Klasse.

A. Freiübungen: Wechselhüpfen in Schrittstellungen; Hüpfen mit Dreiviertel- und ganzer Drehung; Drehung in Grund- und Schrittstellung bei gehobenen Fersen; Kopfdrehen mit Kopfbeugen; Rumpfkreisen; widergleiche Armübungen; widerseitige Arm- und Beinübungen; Drehungen im Taktlauf; Drehungen mit Niederhüpfen beim letzten Tritt.

B. Gangübungen: Wiegegang mit Drehen, mit Hopserhüpfen; Doppelkniewippgang; Doppelschottischhüpfen.

C. Ordnungsübungen: Acht in den verschiedenen Gangarten mit Zwischenübungen; Reihungen, Schwenkungen und Umkreisen in den verschiedenen Gangarten; Schwenken zum Viereck, zum Sechseck, zum Dreieck; Gehen im Kreise mit verschiedener Richtung der Rotten; Durchschlängeln; Marschieren mit Gesang; Reigen.

D. Gerätübungen: 1. Ball: Werfen und Fangen mit Ristgriff; Ballwerfen (-abstoßen) abwechselnd mit Handfläche und Handrücken; Hüpfen mit Ballwurf; Wiegegang mit Ballwurf. 2. Seil: Kreuzhüpfen, auch mit Armthätigkeiten; gleichzeitiges Hineinlaufen und Hineinspringen zweier Übenden; Hüpfen im kleinen Kreise; Hineinlaufen und Hüpfen mehrerer Viererreihen nacheinander; Hüpfen mit Handgeräten. 3. Schwebestangen: Gehen mit Doppelschottischhüpfen, Doppelkniewippgang und Wiegegang mit Hopserhüpfen; Gangübungen aus Seitstand; Gehen ohne Fassung. 4. Springkasten: Springen mit Handgeräten. 5. Schaukelringe: Armthätigkeiten im Beugehang; Schaukeln im Beugehang; Seitwärtsschaukeln. 6. Reifen: Hineinlaufen einer Zweiten in den geschwungenen Reifen; Gehen mit Reifendurchschlag. 7. Wagerechte Leiter: Kreuzhang; Hangeln seitwärts mit Speichgriff an den Sprossen; Hangeln vorwärts, eine Hand am

Holm, eine an der Sprosse; Hangeln vorwärts mit Ellgriff an den Holmen; Beugehang mit Kammgriff. 8. Holzstäbe: Stabschwingen seitwärts mit Rumpfdrehen; halbe Wende; ganze Wende; Seitwärtsstrecken eines Armes aus Armbeuge; Gehen mit Stabübungen. 9. Schräge Stangen: Hangeln; Beugehang. 10. Schräge Leitern: Hangeln; Beugehang; Steigen. 11. Rundlauf: Gehen und Laufen vorwärts und seitwärts; Beugehang; Kreisfliegen. 12. Hantel: Armkreisen und Armkreuzen; Übungen mit zwei Hanteln in einer Hand; Gangübungen mit Hanteln. 13. Sturmlauf: Absprung vorwärts und seitwärts. 14. Barren: Liegehang; Rumpfdrehen im Querstreckstütz; Sitz auf dem Holm; Absprung vorwärts. 15. Kastagnetten: Einfaches Klappen; Doppelklappen; Wirbel. 16. Wippe: Einfaches Wippen; Wippen mit Rückschwung des Körpers beim Fluge, mit Beinspreizen, Beinkreuzen und Handlüften, mit Abstoß eines Fußes.

E. Turnspiele: Türkenkopf. Hüpfender Kreis. Dritte abschlagen. Tag und Nacht. Fangeball mit zwei Bällen. Jagdball. Fußball im Kreise. Königsreifen. Wanderreifen. Wettlauf. Wetthüpfen. Wettspringen.

2. Klasse.

A. Freiübungen: Schrittstellungen mit Bogenspreizen; Armschnellen; Armwiegen.

B. Gangübungen: Wiegehüpfen; Wiegelauf; Schwenkhops; Gehen mit Schleifen; Gehen mit Aufhüpfen; die Gangarten schrägvorwärts; Schrittzwirbel in verschiedenen Gangarten.

C. Ordnungsübungen: Reihungen durch Viertelwindungen; Schwenkungen in Flankenreihe; Schwenkungen ohne Fassung; Windungen und Schwenkungen im Viereck; Gegenzug der Reihen und Rotten in geöffneten Reihen und Rotten; Durchschlängeln mit Galopphüpfen; Durchschlängeln der Paare in Viererreihen nach innen und außen; Staffelübungen; Stern; Schleife; Marschieren mit Gesang; Reigen.

D. Gerätübungen: 1. Ball: Lauf mit Ballwurf. 2. Seil: Hüpfen mit Eisenstab und kurzem Schwingseil. 3. Schwebestangen: Gehen vorwärts mit Schwenkhops, seitwärts mit Schwenkhops und Schrittzwirbel; die verschiedenen Gangarten mit Ballwurf und Reifendurchschlag; Gehen im Zickzack. 4. Schaukelringe: Beugehang, eine Hand faßt den Ring, die andere das Handgelenk; Schaukeln im Beugehang an einem Ring; Schaukeln mit halber Drehung um die Längenachse des Körpers mit Fassung eines Ringes; Schaukeln ohne Abstoß. 5. Reifen: Reifenwiegen; Durchschlängeln mit Reifendurchschlag; Gehen seitwärts mit abwechselndem Heben und Senken des Reifens. 6. Wagerechte Leiter: Hangeln seitwärts mit Ellgriff an den Sprossen; Hangeln vorwärts und rückwärts mit Rist- und Kammgriff an den Sprossen;

Hangeln vorwärts mit Griff an einem Holm; Hangeln mit Griffwechsel; Hangzucken an Ort; Beugehang mit Schwingen; Beugehang mit Beinthätigkeiten; Drehhangeln; Walzdrehen. 7. Senkrechte und schräge Stangen: Aufwärtshangeln an beiden Stangen, an einer Stange; Beugehang mit Arm- und Beinthätigkeiten; Wanderhangeln; Durchschlängeln an den schrägen Stangen durch Umsteigen. 8. Schräge Leiter: Streckstütz auf der oberen Leiterseite; Umsteigen; Hangeln mit Ristgriff an der Sprosse; Beugehang. 9. Rundlauf: Schwenkhops; Schwingen im Streckstütz; Kreisfliegen ohne Abstoß; Beugehang. 10. Sturmlauf: Absprung schrägvorwärts; gleichzeitiger Anlauf und Absprung mehrerer; Sprung mit Handgeräten. 11. Barren: Liegehang rücklings; Sitz auf dem Holm hinter und vor der Hand aus Querstand; Sitz auf dem Holm aus Seitstand; Knickstütz; Stützeln an Ort, vorwärts, rückwärts. 12. Wippe: Wippen mit Kopf- und Rumpfdrehen; Wippen mit Griffwechsel beim Fluge; Wippen im Beugehang; Wippen im Streckstütz. 13. Langer Holzstab: Armheben, -schwingen, -strecken. 14. Eisenstäbe: Die den Holzstäben entsprechenden Übungen; Stabumlegen. 15. Kurzes Schwingseil: Hüpfen und Laufen im vorwärts und rückwärts geschwungenen Seil. 16. Schaukeldiele: Schaukeln im Querstand in Grund- und Vorschrittstellung; Schaukeln im Seitstand; Absprung.

E. Turnspiele: Schlaglauf. Freund und Feind. Foppen und Fangen. Fangeball mit drei Bällen. Grenzball. Fußball mit zwei Parteien. Jagdreifen. Reifenzeck. Wettlauf. Wetthüpfen. Wettspringen.

1. Klasse.

A. Freiübungeu: Schrittstellungen mit Schleifen und Bogenspreizen; Armstoßen; Grußschwingen; Freiübungen zu zweien, dreien und vieren, auch mit Handgeräten.

B. Gangübungen: Kreuzzwirbel; Walzer-, Rheinländer- und Mazurkaschritt; Menuettschritt; Gehen mit Bogenspreizen.

C. Ordnungsübungen: Tanzfassung; Vorbeizug in Stirnreihen; Schleife im Kreise; zwei sich schneidende Kreise; Kreuz durch Ziehen der Reihen; Schwenken zum Kreuz im Viereck; Windungen im Kreuz; Viereck und Kreuz durch Reihungen; Reihungen mit Weiterschieben der Reihe, mit Kreuzen, mit Ausweichen; Umkreisen auf Linie der Acht; abwechselndes Schwenken in Stirn- und Flankenreihe; Schwenkungen mit Durchzug; Durchschlängeln der Reihen; Gegen-, Vorbei- und Durchzug der Flankenrotten; Marschieren mit Gesang; Reigen.

D. Gerätübungen: 1. Seil: Hineinlaufen mehrerer Flankenpaare nacheinander und Hüpfen; Durchlauf und Hüpfen an zwei Seilen. 2. Schwebestangen: Gehen zu zweien auf einer Stange; Kreuzzwirbel; Gehen über die schräggestellten Schwebestangen. 3. Schaukelringe:

Schaukeln mit Armwippen; Schaukeln mit ganzer Drehung um die Längenachse des Körpers; Schaukeln im Stütz; Absprung vorwärts; Armstrecken seitwärts im Beugehang; Schaukeln mit Griff einer Hand. 4. Wagerechte und schräge Leitern bezw. schräge Stangen: Hangeln; Hangzucken; Beugehang; Stütz. 5. Holz- bezw. Eisenstäbe: Stabführen mit einer Hand; Stabwerfen und -fangen; Übungen mit zwei Stäben. 6. Rundlauf: Kreisfliegen seitwärts; Kreisfliegen mit Drehung; Kreisfliegen mit Fassung nur einer Hand; Kreisfliegen über ein Hindernis; Engelschweben im Beugehang. 7. Barren: Sitzwechsel; Stützeln seitwärts; Unterarmstütz; Stützwechsel; Walzdrehen im Stütz; Stützzucken. 8. Wippe: Wippen im Beugehang, im Unterarmstütz, im Sitz. 9. Schaukeldiele: Schaukeln ohne Fassung der Drähte; Schaukeln mit Handgeräten; Gehen über die Schaukeldiele. 10. Holzringe: Freiübungen mit Holzringen; Werfen und Fangen. 11. Schwebepfahl: Aufsteigen; Aufhüpfen; Abhüpfen; Übungen im Schwebestand. 12. Schaukelreck: Schaukeln im Sitz, im Stand, im Hang; Beugehang. 13. Tiefspringel: Aufsteigen; Absprung, den Übungen am Springkasten entsprechend. 14. Reck: Streckhang; Beugehang; Schwingen.

E. Turnspiele: Barlauf. Räuber und Prinzessin. Bärenschlag. Federball. Wettübungen.

II. Lehrplan für ein sechsklassiges Turnen.

6. Klasse.

A. Freiübungen: Grundstellung; Vor-, Seit-, Rückschrittstellung; Schlußstellung; Fersenheben und -senken; Fußklappen; Fußbeugen und -strecken; Kniebeugen und -strecken; Knieen; Beinheben und -senken; Hüpfen, auch mit Nachhüpfen; Schlußsprung an Ort; Armheben, -schwingen, -verschränken; Handklapp; Hände an die Hüften legen; Haspeldrehen; Kopfdrehen; Kopfbeugen; Rumpfdrehen in Schlußstellung; Rumpfbeugen in Grundstellung; Viertel-, halbe, Dreiviertel- und ganze Drehung in 2 bezw. 4, 6 und 8 Zeiten; Viertel- und halbe Drehung auf der Ferse eines Fußes. Einfachste Wechsel.

B. Gangübungen: Gewöhnlicher Gang, auch mit Stampfen und Handklapp; Zehengang; Fersengang; Nachstellgang; Steigegang; Storchgang; Kniewippgang; Taktlauf; Trittwechsel.

C. Ordnungsübungen: Antreten; Richtung; Fühlung; Fassungen; Öffnen der Stirn- und Flankenreihe durch Herausschreiten; Abstand; Nebenreihen zu zweien; Nebenreihen der Paare zu Viererreihen; Reihungen, Umkreisen und Schwenkungen in Zweierreihen; Umzug; Kreis; Schnecke; Gasse; Schlange. Marschieren mit Gesang.

D. Gerätübungen: 1. Ball: Ball in die Höhe werfen, fangen; niederwerfen, fangen; den Ball fangen mit „Tulpe“ und „Schere“; den

Ball fangen mit einer Hand; den Ball einander zuwerfen; gewöhnlicher Gang mit Ballwurf. 2. Schaukelringe: Liegehang; Körperkreisen; Vorwärtslaufen und Rückwärtsschaukeln, auch mit Absprung nach beendetem Rückschwung; Beugehang. 3. Wagerechte Leiter: Quer- und Seitstreckhang. 4. Langes Schwingseil: Steigen, Laufen und Hüpfen über das ruhig gehaltene Seil; Hüpfen im Seil, das im Kreise geschwungen wird, auch mit Armthätigkeiten; Durchlaufen unter dem geschwungenen Seil. 5. Schwebestangen: Aufsteigen; gewöhnlicher Gang; Nachstellgang vorwärts und seitwärts; Storchgang; Steigegang; Kniewippgang. 6. Steigebrett: (Senkrechte Leiter) Steigen mit Nachtritt, mit Übertritt. 7. Springkasten: Auf- und Absteigeübungen; Absprung; Aufsprung aus Stand. 8. Reifen: Reifenschwingen; Übersteigen; Überhüpfen; Hüpfen mit Reifendurchschlag.

E. Turnspiele: Komm mit. Plumpsack. Zeck. Hockezeck. Katze und Maus. Verwechselt, verwechselt das Bäumchen. Häslein in der Grube. Wenn die Kinder artig sind. Kommt ein Vogel geflogen. Wollt ihr wissen, wie der Bauer. Gänsedieb. Fangball. Königsball.

5. Klasse.

A. Freiübungen: Achteldrehung; Schrägschrittstellung vorwärts und rückwärts; Schrittstellungen nur mit Aufsetzen der Fußspitze; Fußwippen; Kniewippen; Beinspreizen; Beinkreisen; Hüpfen vorwärts, seitwärts, rückwärts; Hüpfen mit Drehungen; Schlußsprung vorwärts, seitwärts, rückwärts; Armbeugen seitwärts über den Kopf; Armbeugen und -strecken; Armführen aus einer Halte zur andern; Armdrehen; Armschwingen, -heben, -strecken schrägvorwärts, schrägrückwärts; Rumpfdrehen in Grundstellung; Rumpfbeugen in Schrittstellung.

B. Gangübungen: Kiebitzgang (Polkaschritt); Kiebitzhüpfen; Seitwärtsgehen mit Kreuzen; Galopphüpfen; gewöhnlicher Lauf; Übergang aus einer Gangart in die andere.

C. Ordnungsübungen: Richtungsübungen; Reihungen, Umkreisen und Schwenkungen in Dreier- und Viererreihen; Ziehen durch die Mitte und abwechselndes Nachaußenschwenken rechts und links der Einzelnen, der Paare, der Viererreihen; Viertelwindung; Gegenzug; Vorbeizug; Durchzug; Vorbei- und Durchzug; Acht; Thor; Halbkreis und Kreis aus Stirnreihe; Kreis, Schnecke, Schlange nach außen und innen; Marschieren mit Gesang.

D. Gerätübungen: 1. Ball: Werfen und Fangen abwechselnd rechts und links; Fangen mit zur Reichhöhe gehobener und nach oben geöffneter Hand; Werfen im Bogen; Werfen und Fangen im Knieen; Zuwerfen, auch überkreuz, auch mit Stoßwerfen. Gangarten mit Ballwurf. 2. Schaukelringe: Rückwärtslaufen und Vorwärtsschaukeln;

Schaukeln mit Abstoß beider Füße in Grundhaltung, auch mit Abstoß eines Fußes; Beugehang mit Beinthätigkeiten. 3. Wagerechte Leiter: Streckhang mit Kamm- und Ellgriff; Griffwechsel; Lüften der Hände im Streckhang; Kopf-, Rumpf- und Beinthätigkeiten im Streckhang; Seitwärtsschwingen im Streckhang; Hangeln an Ort, vorwärts, rückwärts. 4. Langes Schwingseil: Hüpfen mit Vierteldrehungen; Hüpfen mit Armthätigkeiten; Springen über das entgegengesetzt geschwungene Seil; Durchlauf vorwärts, seitwärts; Hineinlaufen mehrerer Paare nacheinander und Hüpfen. 5. Schwebestangen: Auf- und Absteigeübungen im Seitstand; Aufsteigen und Abhüpfen im Seitstand; Übungen im Schwebestand; Kiebitzgang, Kiebitzhüpfen; Gehen auch ohne Fassung. 6. Steigebrett: Kiebitzgang; Aufhüpfen; Steigen im Wechsel mit Freiübungen. 7. Springkasten: Spreizsprung, auch mit Armthätigkeiten, mit Drehung; Aufsprung aus Anlauf. 8. Reifen: Hüpfen über den vorwärts oder rückwärts geschwungenen Reifen; gewöhnlicher Gang, Nachstell- und Kiebitzgang mit Durchschlag des Reifens. 9. Schnurspringen: Sprung aus Stand und Anlauf; Spreizsprung. 10. Holzstäbe: Stabhalten; Stabvornehmen; Armschwingen, -heben, -strecken. 11. Schräge Leitern bezw. schräge Stangen: Übungen im Hangstand; Streckhang; Hangeln; auf den Leitern: Steigeübungen. 12. Rundlauf: Liegehang; Seitwärtsgehen; Vorwärtsgehen; Laufen; Engelschweben.

E. Turnspiele: Fuchs und Gärtner. Fang schon. Alle meine Hulegänschen. Schwarzer Mann. Wilder Mann. Schneidezeck. Katze und Maus mit zwei Katzen und zwei Mäusen. Die Tiroler sind lustig. Das Wandern. Im Mai. Händezeck. Jakob und Jakobine. Blindekuh. Ballkorb. Ballnetz. Fangeball. Mauer- bezw. Meisterball.

4. Klasse.

A. Freiübungen: Meßschrittstellung; Schrittstellungen mit Armthätigkeiten; Kniewippen und Fußwippen in Schrittstellungen; Beindrehen; Hüpfen mit Armthätigkeiten; Hüpfen auf einem Bein; Spreizsprung; Unterarmschlagen; Armkreuzen; Kopfdrehen halb links, halb rechts; Rumpfdrehen in Schrittstellung, auch halb links, halb rechts; Rumpfbeugen in Schlußstellung.

B. Gangübungen: Spreizgang; Spreizlauf; Hopsergang; einfacher Wiegegang; Laufen seitwärts mit Kreuzen.

C. Ordnungsübungen: Achtel- und Dreiachtelwindung; Richtungsübungen in Gasse; Thor; Staffelübungen; Reihungen und Umkreisen der Paare; Kreuz durch Ziehen; Vorbei- und Durchzug in Dreier- und Viererreihen; Kreis, Schnecke, Schlange mit Seitwärtsgehen; Reihungen während des Umzugs. Marschieren mit Gesang.

D. Gerätübungen: Siehe Seite 44 D.

E. Turnspiele: Siehe Seite 45 E.

3. Klasse.

A. Freiübungen: Tanzstellung; Kreuzschrittstellung; Hüpfen in die Schrittstellungen; Hüpfen auf einem Bein mit Übungen des standfreien Beines; Übungen im Zehenstand; Drehung in Grundstellung bei gehobenen Fersen; Armkreisen; Armthätigkeiten bei Stand auf einem Bein; Rumpfkreisen.

B. Gangübungen: Doppelschottischhüpfen; Doppelkniewippgang; Wiegegang mit Kreuzen, Fußwippen, Kniewippen; gewöhnlicher Gang, Nachstellgang und Kiebitzgang mit Niederhüpfen.

C. Ordnungsübungen: Richtungsübungen in Gasse mit Durchzug; Gegenzug abwechselnd rechts und links; Gegenzug in geöffneten Rotten; Platzwechsel; gegenseitiges Umkreisen in Zweierreihen; Schwenkungen um die Mitte; Kreuz durch Schwenken; Mühle; Rad; Marschieren mit Gesang; Reigen.

D. Gerätübungen: Siehe Seite 45 D.

E. Turnspiele: Siehe Seite 46 E.

2. Klasse.

A. Freiübungen: Wechselhüpfen in Schrittstellungen; Drehung in Schrittstellung bei gehobenen Fersen; Drehungen im Taktlauf; Rumpfdrehen und -beugen bei Stand auf einem Bein; Armwiegen; Armschnellen; widergleiche Armbewegungen.

B. Gangübungen: Wiegegang mit Drehungen, Hopserhüpfen, Bogenspreizen; Wiegehüpfen; Wiegelauf; Schwenkhops; Schrittzwirbel.

C. Ordnungsübungen: Reihungen, Umkreisen, Schwenkungen und Staffelübungen in den geübten (dazu geeigneten) Gangarten; Schwenken zum Viereck, zum Sechseck; Acht in den verschiedenen Gangarten mit Zwischenübungen; Gehen im Kreise mit verschiedener Richtung der Rotten; Durchschlängeln; Gegenzug der Reihen und Rotten in geöffneten Reihen und Rotten; Stern; Schleife; Marschieren mit Gesang; Reigen.

D. Gerätübungen: Siehe Seite 46 D.

E. Turnspiele: Siehe Seite 47 E.

1. Klasse.

A. Freiübungen: Schrittstellungen mit Bogenspreizen; Drehungen mit Niederhüpfen beim letzten Tritt; Armstoßen; Grußschwingen; Freiübungen zu zweien, dreien und vieren, auch mit Handgeräten.

B. Gangübungen: Gehen mit Aufhüpfen; Kreuzzwirbel; Walzer-, Rheinländer-, Mazurkaschritt; Menuettschritt; Gehen mit Bogenspreizen.

C. Ordnungsübungen: Tanzfassung; Schwenkungen in Flankenreihen; Schwenkungen ohne Fassung; Windungen und Schwenkungen im Viereck; Reihungen durch Viertelwindungen; Schwenken zum Kreuz im Viereck; Viereck und Kreuz durch Reihungen; Reihungen mit Weiterschieben der Reihe, mit Kreuzen, mit Ausweichen; Umkreisen auf Linie der Acht; abwechselndes Schwenken in Stirn- und Flankenreihe; Schwenkungen mit Durchzug; Durchschlängeln der Reihen-, Gegen-, Vorbei- und Durchzug der Flankenrotten; Marschieren mit Gesang; Reigen.

D. Gerätübungen: Siehe Seite 47 D.

E. Turnspiele: Siehe Seite 48 E.

III. Lehrplan für ein vierklassiges Turnen.

4. Klasse.

A. Freiübungen: Grundstellung; Vor-, Rück-, Seitschrittstellung; Schlußstellung; Fersenheben und -senken; Kniebeugen und -strecken; Hüpfen an Ort, vorwärts, rückwärts, seitwärts; Beinheben und -senken; Knieen; Armheben, -schwingen, -strecken, -drehen, -verschränken; Hände an die Hüften legen; Handklapp; Haspeldrehen; Kopfdrehen, -beugen; Rumpfdrehen, -beugen; Viertel-, halbe, Dreiviertel- und ganze Drehung in 2, 4, 6 und 8 Zeiten; Viertel- und halbe Drehung auf der Ferse eines Fußes; Vierteldrehung mit Hüpfen.

Die Übungen werden taktmäßig geübt und, wenn die Zeit es gestattet, in einfachsten Wechseln wiederholt.

B. Gangübungen: Gewöhnlicher Gang, auch verbunden mit Stampfen oder Handklapp; Zehengang; Fersengang; Schlaggang; Nachstellgang; Trittwechsel; Kiebitzgang; Polkaschritt; Gehen seitwärts mit Kreuzen; Übergang aus einer Gangart in die andere; Taktlauf; gewöhnlicher Lauf.

C. Ordnungsübungen: Antreten; Richtung; Fühlung; einfache Fassungen; Öffnen der Stirn- und Flankenreihe; Abstand rückwärts und seitwärts; Reihungen und Umkreisen in Zweierreihen; Nebenreihen der Paare zu Viererreihen; Umzug; Kreis; Schnecke; Schlange; Gasse; Gegenzug; Ziehen durch die Mitte und abwechselndes Nachaußenschwenken rechts und links der Einzelnen, der Paare, der Viererreihen; Marschieren mit Gesang.

D. Gerätübungen: 1. Ball: Ball in die Höhe werfen und fangen; niederwerfen und fangen; einander zuwerfen und fangen; fangen mit einer Hand; fangen mit gekreuzten Armen; gewöhnlicher Gang mit Ballwurf. 2. Langes Schwingseil: Übungen im Steigen, Laufen und Hüpfen über das ruhig gehaltene Seil, über das im Kreise ge-

schwungene Seil; Durchlaufen unter dem geschwungenen Seil; Hineinlaufen in das geschwungene Seil und Hüpfen mit Nachhüpfen im Seil, auch mit Armthätigkeiten. 3. Schaukelringe: Liegehang; Körperkreisen; Vorwärtslaufen und Rückwärtsschaukeln; Absprung aus dem Rückwärtsschaukeln; Streckhang; Beugehang. 4. Schwebestangen: Auf- und Absteigen; gewöhnlicher Gang; Nachstellgang; Kiebitzgang; Übungen im Schwebestand. 5. Wagerechte Leiter: Streckhang, auch mit Beinthätigkeiten; Seitwärtsschwingen im Querstreckhang; Hangeln an Ort und vorwärts mit und ohne Schwung. 6. Springkasten: Auf- und Absteigeübungen; Absprung mit Schlußsprung, auch mit Armthätigkeiten und Vierteldrehung; Aufsprung. 7. Rundlauf: Vorwärts- und Seitwärtsgehen in den geübten Gangarten; Lauf; Beugehang; Engelschweben. 8. Schnurspringen: Schlußsprung über die niedrig und höher gelegte Schnur; Sprung mit freiem, mit bestimmtem Anlauf.

E. Turnspiele: Komm mit. Plumpsack. Zeck. Hockezeck. Katze und Maus. Fuchs und Gärtner. Alle meine Hulegänschen. Schwarzer Mann. Fang schon. Gänsedieb. Die Tiroler sind lustig. Das Wandern. Ich armer Mann. Königsball. Wanderball. Kaiserball.

3. Klasse.

A. Freiübungen: Fußklappen; Fußbeugen und -strecken; Schrägschrittstellung vorwärts und rückwärts, nach außen und nach innen; Kreuzschrittstellung; Meßschrittstellung; Beinheben und -spreizen; Beinkreisen; Hüpfen auf einem Bein; Schlußsprung, auch mit Vierteldrehung; Armführen aus einer Halte zur andern; Armkreisen; Unterarmschlagen; Rumpfdrehen und -beugen in Schrittstellungen. Einfache Wechsel.

B. Gangübungen: Spreizgang; Steigegang; Kniewippgang; Storchgang; Kiebitzhüpfen; Schottischhüpfen; Galopphüpfen; Hopsergang; Gehen mit Niederhüpfen; Spreizlauf.

C. Ordnungsübungen: Doppelabstand; Abstand vorwärts; Reihungen und Umkreisen in Dreier- und Viererreihen; Schwenkungen in Zweier-, Dreier- und Viererreihen; Viertelwindung; Vorbeizug; Durchzug; Thor; Gegenzug im Kreise; Acht; Kreis, Schnecke, Schlange nach außen und innen; Nebenreihen während des Umzugs; Marschieren mit Gesang.

D. Gerätübungen: 1. Ball: Werfen im Bogen; Kiebitzgang mit Ballwurf. 2. Langes Schwingseil: Hüpfen ohne Nachhüpfen; Hüpfen mit Armthätigkeiten, mit Drehungen; Durchlaufen rückwärts und seitwärts. 3. Schaukelringe: Schaukeln mit Rückwärtslaufen; Schaukeln mit Abstoß beider Füße in Grundhaltung; Schaukeln an einem Ring; Streckhang an einem Ring; Beugehang, auch mit Beinthätigkeiten. 4. Schwebestangen: Gehen seitwärts und rückwärts im Nachstellgang;

Galopphüpfen seitwärts; Hopsergang; abwechselndes Gehen auf und neben der Stange. 5. Wagerechte Leiter: Griffwechsel im Streckhang; Hangeln vorwärts, rückwärts und seitwärts mit und ohne Schwung; Beugehang. 6. Springkasten: Aufsprung aus Anlauf; Spreizsprung vom Kasten; Sprung über den Kasten aus Anlauf; Absprung mit Stabübungen. 7. Rundlauf: Aufsprung zum Beugehang aus Galopphüpfen seitwärts; abwechselndes Laufen und Kreisfliegen (1! 2! 3! hoch!); die geübten Gangarten. 8. Schnurspringen: Springen zu zweien, auch mit Armthätigkeiten und Drehungen. 9. Schräge Leitern bezw. schräge Stangen: Hangstand; Streckhang, auch mit Seitwärtsschwingen; Hangeln an Ort, aufwärts. (An den Leitern: Steigeübungen; Griffwechsel im Streckhang.) 10. Sturmlauf: Schlußsprung und Spreizsprung aus Stand, aus Lauf; auch mit Armthätigkeiten und mit Drehung. 11. Holzstäbe: Armschwingen, -heben, -strecken; halbe und ganze Kreuzung; Stabneigen mit gestreckten Armen und mit einem gebeugten Arm; Gehen mit Stabübungen. 12. Reifen: Reifenschwingen; Übersteigen; Überhüpfen; Hüpfen mit Reifendurchschlag vorwärts, rückwärts; gewöhnlicher Gang und Kiebitzgang mit Reifendurchschlag. 13. Barren: Liegestütz; Seit- und Querstreckstütz; Vorwärts- und Rückwärtsschwingen im Streckstütz; Absprung aus dem Rückwärtsschwingen.

E. Turnspiele: Wilder Mann. Fuchs ins Loch. Geier, Henne und Küchlein. Schneidezeck. Im Mai. Bin kein Freund von Traurigkeit. Frau Schwalbe ist 'ne Schwätzerin. Guten Tag, wie geht's. Jakob und Jakobine. Händezeck. Ballzeck. Ballkrieg. Meisterball. Rollball.

2. Klasse.

A. Freiübungen: Tanzstellung; Hüpfen in die Schrittstellungen; Wechselhüpfen; Spreizsprung; Drehung in Grund- und Schrittstellung bei gehobenen Fersen; widergleiche Armthätigkeiten; widerseitige Arm- und Beinthätigkeiten.

B. Gangübungen: Doppelschottischhüpfen; Doppelkniewippgang; Wiegegang, auch mit Kreuzen, Fußwippen, Kniewippen, Drehen; Wiegehüpfen; Laufen seitwärts mit Kreuzen; Nachstell- und Kiebitzgang mit Niederhüpfen.

C. Ordnungsübungen: Achtel- und Dreiachtelwindung; Reihungen und Umkreisen der Paare; Staffelübungen; Schwenkungen um die Mitte; Kreuz; Stern; Mühle; Rad; Durchschlängeln; halbe Drehung im Vorwärtsgehen; Marschieren mit Gesang; Reigen.

D. Gerätübungen: 1. Langes Schwingseil: Springen über das entgegen geschwungene Seil; Hineinlaufen einer Zweiten, Dritten (eines zweiten, dritten Paares) in das geschwungene Seil; Hüpfen in Schritt-

stellungen; Hüpfen mit Stab, mit Reifen. 2. Schaukelringe: Im Schaukeln halbe Drehung um die Längenachse des Körpers; Schaukeln im Beugehang; abwechselndes Schaukeln im Beugehang und Streckhang. 3. Schwebestangen: Gehen in den verschiedenen Gangarten, auch ohne Fassung; Gehen über die schräggestellten Stangen; Übungen im Schwebestand. 4. Wagerechte Leitern: Hangeln vorwärts und seitwärts mit Ellgriff. 5. Springkasten: Sprung über den Kasten aus Stand; Absprung mit Reifendurchschlag. 6. Rundlauf: Liegehang; die geübten Gangarten mit Griff nur einer Hand; Kreisfliegen mit Beinschwingen und Abstoß beider Füße in Grundhaltung, vorwärts, seitwärts. 7. Schnurspringen: Spreizsprung, auch bei höher gelegter Schnur; Springen mit Handgeräten. 8. Schräge Leitern: Hangeln, eine Hand am Holm, eine an der Sprosse; Hangeln von Sprosse zu Sprosse; Beugehang; Steigeübungen. 9. Schräge Stangen: Streckhang an einer Stange; Beugehang; Hangeln mit Speich- und Ellgriff. 10. Sturmlauf: Absprung seitwärts, schrägvorwärts, auch mit Drehung; Absprung mit Stabübung. 11. Holzstäbe: Stabneigen hinter den Kopf; Seitwärtsstrecken eines Armes aus Armbeuge vor und hinter dem Körper. 12. Reifen: Hüpfen auf einem Bein; Hüpfen in Schrittstellung; Hüpfen zu zweien in einem Reifen; Hopsergang, Schottischhüpfen, Wiegegang und Wiegehüpfen mit Reifendurchschlag. 13. Barren: Sitz auf dem Holm; Rumpfdrehen im Querstreckstütz; Stützeln an Ort. 14. Wippe: Einfaches Wippen; Wippen mit Rückschwung des Körpers beim Fluge; Wippen mit Kopfdrehen, Rumpfdrehen, Beinspreizen, Beinkreuzen beim Fluge; Wippen zu je zweien an jedem Ende. 15. Hantel: Armschwingen, -heben, -strecken, -drehen, -kreisen, -beugen seitwärts über den Kopf; Unterarmschlagen; Handbeugen und -strecken; Hantelniederlegen. 16. Senkrechte Leitern: Steigeübungen, auch Spindelsteigen.

E. Turnspiele: Dritte (zweite) abschlagen; Tag und Nacht; Türkenkopf; hüpfender Kreis; Blindekuh; Ballübungen am Ballkorb und Ballnetz; Jagdball; Federball; Reifenwerfen.

1. Klasse.

A. Freiübungen: Kreuzhüpfen; Armkreuzen; Armschnellen; Armwiegen; Grußschwingen; widerseitige Arm- und Beinthätigkeiten.

B. Gangübungen: Schwenkhops; Schrittzwirbel; Kreuzzwirbel; die dazu geeigneten Gangarten mit Aufhüpfen.

C. Ordnungsübungen: Schwenkungen im Wechsel mit Reihungen; Durchschlängeln in Flankenreihe; Durchschlängeln in zwei sich begegnenden Reihen; zwei sich schneidende Kreise; Reihen und Schwenkungen in den verschiedenen Gangarten; Dreieck; Viereck; Schleife; Reihungen mit

Weiterschieben der Reihe, mit Durchzug, mit Kreuzen, mit Ausweichen; Schwenkungen mit Durchzug; Marschieren mit Gesang; Reigen.

D. Gerätübungen: 1. Langes Schwingseil: Hüpfen mit Handgeräten; Hüpfen mit Umkreisen; Hüpfen mehrerer Dreier- und Viererreihen gleichzeitig. 2. Schaukelringe: Armstrecken im Beugehang; Armwippen im Streckhang; Schaukeln zu zweien an einem Ringpaar mit halber Drehung um die Längenachse des Körpers; aus Beugehang an einem Ring zu Beugehang an beiden und umgekehrt; Schaukeln im Streckstütz. 3. Schwebestangen: Zickzackgehen; Gehen in den geübten Gangarten, auch ohne Fassung; Gehen mit Handgeräten. 4. Wagerechte Leitern, bezw. schräge Leitern und schräge Stangen: Armstrecken im Beugehang; Armwippen im Streckhang; Hangeln mit den verschiedenen Griffarten; Hangzucken vorwärts, bezw. aufwärts und abwärts; Schwingen im Beugehang; Wanderhangeln; Drehhangeln. (An den schrägen Leitern: Streckstütz auf der oberen Leiterseite; Umsteigen von der oberen auf die untere Leiterseite.) 5. Springkasten: Spreizsprung aus Anlauf mit Abstoß eines Fußes vom Kasten; Springen mit Handgeräten. 6. Rundlauf: Mit Schwingen im Beugehang; Platzwechsel der Gegenüberstehenden; Schwingen im Streckstütz. 7. Sturmlauf: Laufen und Springen zu zweien, zu dreien; Absprung mit Reifendurchschlag. 8. Eisen- bezw. Holzstäbe: Stabumlegen; Stabwerfen und -fangen; Stabführen mit einer Hand. 9. Reifen: Reifenwiegen; Gehen seitwärts mit abwechselndem Heben und Senken des Reifens; Laufen und Gehen mit Reifendurchschlag. 10. Barren: Knickstütz; Absprung aus dem Vorschwingen; Stützeln vorwärts; Stützwechsel; Walzdrehen. 11. Wippe: Wippen mit Handlüften beim Fluge; Wippen im Beugehang; Wippen im Streckstütz. 12. Schaukeldiele: Im Querstand: Schaukeln in Grundstellung; Schaukeln in Vorschrittstellung, auch mit Heben des vorderen, des hinteren Beines; Schaukeln zu je zweien an jedem Ende. Im Seitstand: Schaukeln in Grund- und Seitschrittstellung, auch zu je zweien an jedem Ende der Schaukeldiele.

E. Turnspiele: Schlaglauf. Freund und Feind. Foppen und Fangen. Bärenschlag. Räuber und Prinzessin. Fußball. Grenzball.

Fünftes Kapitel.

Das Turnen der Unterstufe.

9. Klasse.

A. Freiübungen: Grundstellung; Vor-, Seit-, Rückschrittstellung; Schlußstellung; Fersenheben und -senken; Kniebeugen und -strecken; Beinheben und -senken; Knieen; Hüpfen; Armheben, -schwingen, -ver-

schränken; Hände an die Hüften legen; Handklapp; Kopfdrehen, =beugen; Rumpfbeugen; Vierteldrehung.

1. Grundstellung. Die Schülerinnen stehen in Grundstellung, wenn ihre Füße bei fest geschlossenen Fersen so weit auswärts gedreht sind, daß sie einen rechten Winkel bilden; wenn ihre Beine vollkommen gestreckt sind, ihr Rumpf aufrecht gehalten ist, so daß bei zurückgenommenen Schultern die Arme ungezwungen zur Seite des Körpers hängen, wenn der Kopf in die Höhe gehoben, der Blick geradeaus gerichtet ist.

Auf den Befehl: Still gestanden! müssen die Schülerinnen stets Grundstellung nehmen. Auf das sichere Können der Grundstellung ist von Anfang an größter Wert zu legen.

Fehler, die sich bei Anfängerinnen oft zeigen, sind: bei trägen zu geringe, bei sehr eifrigen zu große Entfernung zwischen den beiden Fußspitzen; ferner leichte Beugung der Kniee, gezwungene Haltung des Oberkörpers, der senkrecht, nicht vorn= oder hintenüber geneigt werden darf, schiefe Kopfhaltung, auch unbewußte Beugung des Kopfes vorwärts oder rückwärts, zu straffe Armhaltung, gespreizte Fingerhaltung. (Besonders die Neigung, den Zeigefinger vorstehen zu lassen, ist abzugewöhnen.)

Bevor die Lehrerin zur Einübung irgend welcher Übungen übergehen kann, muß sie sich überzeugen, ob die Kleinen die Begriffe „links" und „rechts" genau unterscheiden, ob sie schnell die einzelnen Körperteile zeigen können. Wie viele Fehler werden da gemacht werden, wenn sie sagt:

Zeigt mir eure rechte Hand! eure linke Hand! euern linken Fuß! euern rechten Fuß!
Hebt alle euern rechten Arm! euern linken Arm! beide Arme! euer linkes Bein! euer rechtes Bein! euer linkes Knie! euer rechtes Knie!
Zeigt euern Kopf! euern Rumpf!
Zeigt nach der linken Seite! nach der rechten Seite!
Zeigt vorwärts! rückwärts!
Zeigt mit der linken Hand das linke Auge! mit der rechten Hand das rechte Ohr! mit der linken Hand das rechte Bein! mit der rechten Hand den linken Fuß!
Zeigt die Fußspitze! die Ferse!
Zeigt den Daumen! die innere Handfläche! den Handrücken!
Zeigt eure Hüften!
Was zeige ich?

Solche vorbereitenden Übungen thut die Lehrerin gut, so oft in den nächsten Turnstunden, natürlich immer nur kurze Zeit, vornehmen zu lassen, bis keine Fehler mehr gemacht werden.

Besonders schwer wird es den Kleinen, Bein und Fuß zu unterscheiden. Wie oft kommen sie mit der Entschuldigung: Darf ich mich ein Weilchen ausruhen? Mir thut der Fuß so weh! Und fragt die Lehrerin freundlich, wo sie denn den Schmerz verspüren, so zeigen sie auf das Knie, das sie vielleicht bei zu munterem Spiel zu Hause beim Hinfallen etwas aufgeschlagen haben.

2. Vor=, Seit=, Rückschrittstellung. Bei den Schrittstellungen wird der linke bezw. rechte Fuß um Fußeslänge in der bezeichneten Richtung fortbewegt, wobei die Fußrichtung genau im rechten Winkel bleiben muß. Bei der Vor= und Rückschrittstellung ist der Fuß genau vorwärts bezw. rückwärts zu stellen; bei der Seitschrittstellung müssen beide Spitzen und beide Fersen auf gleicher Linie bleiben.

Befehl: (Den) linken (rechten) Fuß vorwärts (seitwärts, rückwärts) stellen — stellt!
(Den) linken (rechten) Fuß zur Grundstellung — stellt!

Bei fortgesetzter Wiederholung der Übung kann in der Ankündigung das Wort stellen fortbleiben, da ein Mißverständnis ausgeschlossen ist.

Die Schülerinnen sind dazu anzuhalten, bei den Schrittstellungen stets zuerst die Spitze des Fußes niederzustellen.

Fehler: Bei der Vor= und Rückschrittstellung wird häufig ein leichtes Kreuzen der Beine, bei der Seitschrittstellung das Schrägvorwärts= oder Schrägrückwärtsstellen des Fußes, sowie das übertriebene Auswärtsdrehen der Fußspitze unverbessert gelassen.

3. Schlußstellung. Aus der Grundstellung entsteht Schlußstellung, wenn die Schülerinnen beide Fußballen gleichzeitig heben, sie nach innen führen und so senken, daß die Füße dicht geschlossen sind. Da die Standfläche in Schlußstellung kleiner ist als bei der Grundstellung, können die Kinder ein völliges Feststehen ohne Schwanken erst durch längere Übung erreichen.

Befehl: (Die) Füße schließen — schließt!
Füße zur Grundstellung — stellt!

Fehler: Beide Füße rücken leicht etwas nach links oder nach rechts, oder die Fußballen öffnen sich ein wenig.

4. Fersenheben und =senken. Beim Fersenheben dürfen die Fersen nicht geöffnet werden, und die Fußballen dürfen sich nicht nach innen drehen. Das Aufrichten zum Zehenstand muß so hoch wie möglich ausgeführt werden. Das Senken geschieht ohne jegliches Stampfen der Fersen.

Befehl: (Die) Fersen heben — hebt! senken — senkt!
(Die) linke (rechte) Ferse heben — hebt! senken — senkt!

Fehler: Die Schülerinnen setzen die Fersen laut nieder, erschüttern

dadurch ihren Körper, schaden ihrer Gesundheit; Kopfweh ist die natürliche Folge der verkehrten Ausführung.

5. Kniebeugen und -strecken. Jedes Kniebeugen wird bei gehobenen Fersen ausgeführt, also sind zunächst die Fersen zu heben, dann die Kniee zu beugen, darnach zu strecken, dann die Fersen zu senken.

Befehl: (Die) Fersen heben — hebt! Kniee beugen — beugt!
Kniee strecken — streckt! Fersen senken — senkt!

Ist diese Übung gelungen, so müssen die Schülerinnen auf den Befehl: Kniee beugen — beugt! sofort die Fersen heben und die Kniebeuge ausführen. (Die Kniee nicht zu weit öffnen!)

6. Beinheben und -senken. Das Bein kann vorwärts, seitwärts, rückwärts gehoben werden. Die Richtungen sind wie bei den Schrittstellungen genau innezuhalten. Das gehobene sowohl als das standfeste Bein sind völlig zu strecken, der Fuß ist abwärts gestreckt zu halten, so daß also die auswärts gedrehte Spitze nach dem Fußboden gerichtet ist. Das Bein ist so hoch zu heben, wie es ohne Beeinflussung der senkrechten Körperhaltung möglich ist. Das Feststehen auf einem Fuß ist nicht leicht und muß fleißig geübt werden.

Befehl: Linkes (rechtes) Bein vorwärts (seitwärts, rückwärts)
heben — hebt! senken — senkt!

Fehler: Neigung des Oberkörpers, Sichtbarwerden der Fußsohle, Drehen auf dem Standbein.

7. Knieen. Das Knieen kann auf dem linken oder rechten Knie ausgeführt werden. Sollen die Schülerinnen links knieen, so führen sie den linken Fuß rückwärts bis zum Zehenstand und beugen beide Kniee, bis das linke Knie den Boden erreicht. Beim Aufstehen strecken sie die Kniee und führen den linken Fuß langsam zur Grundstellung zurück. Die Übung muß anfangs recht ruhig ausgeführt werden, sind aber die Schülerinnen sicher, auch munter; doch dürfen sie nie mit dem Knie hart aufschlagen. Das Niederknieen auf beide Kniee empfiehlt sich nicht.

Befehl: Links (rechts) knieen — knieet!
Grund — stellung!

Fehler: Die Fußspitze wird beim Knieen oft einwärts gedreht.

8. Hüpfen. Das Hüpfen ist ein leichtes Abstoßen des Körpers vom Boden zu kurzem Fluge. Es muß stets mit einer Kniebeuge begonnen und mit einer solchen beendet werden. Es kann zuerst in fünf Bewegungen zerlegt werden: Fersen heben, Kniee beugen, Aufhüpfen, wonach in die Kniebeuge zurückgekehrt wird, Kniee strecken, Fersen senken. Dann wird es in drei Bewegungen ausgeführt: Kniee beugen (wobei das Fersenheben selbstverständlich ist), Aufhüpfen, Kniee strecken (wobei sich auch das Fersensenken vollzieht).

Schließlich müssen die Schülerinnen auf den Befehl: einmal hüpfen — hüpft! diese drei Bewegungen ohne Pause hintereinander schnell ausführen.

Das Hüpfen ist mit geschlossenen Fersen, abwärts gestreckten Spitzen und möglichst leise zu üben.

Fehler: Die Fersen werden geöffnet, die Unterschenkel rückwärts gehoben, statt daß die Beine beim Fluge gestreckt sind; die Kniebeuge am Schluß der Übung wird vergessen.

9. Armheben. Das Armheben ist eine ruhige Bewegung, bei der die Arme völlig gestreckt gehalten werden. Beim Armheben zur wagerechten Haltung vorwärts werden die Arme bis zur Schulterhöhe gehoben, wobei sie von unten an in schulterbreiter Entfernung von einander zu halten sind. Die Handflächen sind sich zugekehrt, der Daumen liegt oben = Speichhaltung. Beim Armheben zur wagerechten Haltung seitwärts werden die Arme ebenfalls bis zur Schulterhöhe gehoben, die Handflächen sind nach unten gewandt, der Daumen liegt vorn = Risthaltung. Beim Rückwärtsheben sind die Arme bei schulterbreiter Entfernung von einander so weit rückwärts zu führen, wie es möglich ist, ohne daß der Rumpf sich vornüber neigt. Die Hände dürfen nicht, was leicht geschieht, aufwärts gebeugt werden, sondern Arm und Hand bilden eine gerade Linie. Sollen die Arme zur senkrechten Haltung aufwärts gehoben werden, so werden sie entweder durch die Vorhebhalte oder durch die Seithebhalte geführt, bis sie, völlig gestreckt, senkrecht, also in Schulterbreite, von einander stehen. Werden sie vorwärts aufwärts gehoben, so sind die Handflächen sich zugekehrt, der Daumen liegt vorn = Speichhaltung; werden sie seitwärts aufwärts gehoben, so sind die Handflächen nach außen gewandt, der kleine Finger liegt vorn = Ellhaltung.

Befehl: Arme vorwärts (seitwärts, rückwärts, vorwärts aufwärts, seitwärts aufwärts) heben — hebt! senken — senkt!

Fehler: Bei der Vor-, Rück- und Senkhebhalte ungenaue Schulterbreite, Ausweichen der Arme nach außen bei Beginn der Übung; bei der Seithebhalte ungleiche Haltung der Arme; bei allen Armübungen ungenügende Streckung, Beugen der Hände, Abstehenlassen des Daumens.

10. Armschwingen. Im Gegensatze zum Armheben wird das Armschwingen ganz kurz ausgeführt; sonst gelten für diese Übung dieselben Regeln.

11. Armverschränken. Wenn die Arme auf dem Rücken (ein Verschränken auf der Brust ist unschön, beengt auch die Brust!) verschränkt werden, so bleiben die Oberarme dicht am Körper, die Unterarme werden gewinkelt, die linke Hand faßt den rechten Arm oberhalb des Ellenbogens, die rechte den linken, wobei der rechte Unterarm über dem

linken liegt, die vier geschlossenen Finger vorn sichtbar werden, und der Daumen nach hinten liegt. Da die Schultern hierbei tüchtig zurückgenommen werden, so ist das Armverschränken eine für gerade Haltung und gesundheitsgemäßes Atmen wertvolle Übung; sie wird deshalb sowohl bei Frei- als bei Ordnungsübungen gern angewandt. Überdies sehen solche Übungen auch schöner aus, wenn die Arme nicht unbeschäftigt einfach herabhängen.

Befehl: Arme zum Verschränken rücklings — faßt!
Arme — ab!

Fehler: Fassen der Unterarme statt der Oberarme, Spreizen der Finger.

12. Hände an die Hüften legen (Hüftstütz.) Hierbei sind die Hände so auf die Hüften zu legen, daß die vier geschlossenen Finger vorn und der Daumen hinten liegen; das Aufstützen der Hände ist kräftig auszuführen und zwar so, daß die ganze Handfläche auf der Hüfte ruht; der Ellenbogen muß mit der Breitenachse des Körpers in einer Linie liegen, darf also weder vorwärts noch rückwärts geschoben werden. Das Händeanlegen ist bei Bein-, Rumpf- und Kopfübungen, sowie bei Gangarten gut zu verwenden. Es kann auch eine Hand an die Hüfte gelegt werden, der andere Arm kann frei herabhängen oder auf den Rücken gelegt sein, oder er kann (später!) auch seitwärts über den Kopf gebeugt werden. Bei allen Kniebeugen, beim Hüpfen und Rumpfbeugen dürfen die Arme nicht herabhängen, da sie sonst gegen den Unterkörper unförmig lang erscheinen, mithin den Körper unschön erscheinen lassen. Da ist das Händeanlegen gut angebracht, wenn nicht eine schwerere Armhaltung verlangt werden darf.

Befehl: Hände (an die Hüften) — an!
Hände — ab!

Fehler: Die Hand wird nicht ganz aufgelegt, so daß das Handgelenk hervorsteht, die Finger sind gespreizt, der Daumen liegt häufig nach vorn, die Schultern sind gehoben.

13. Handklapp. Soll das Handklappen geübt werden, so heißt der Befehl: Arme zum Handklappen — an! Die Oberarme bleiben am Körper, die Unterarme legen sich im rechten Winkel zu den Oberarmen vor den Körper, die rechte Hand liegt oben und ist handbreit von der linken entfernt. Auf den Befehl: einmal klappen — klappt! klappt die rechte Hand auf die etwas hohl gehaltene linke Hand herunter, hebt sich aber sofort wieder zur Ausgangshaltung. Dann wird auf den Befehl: Arme — ab! Grundstellung genommen. Folgen mehrere Handklappe aufeinander, so werden die Arme erst nach dem letzten Klapp gesenkt. Dieses Handklappen eignet sich vorzüglich dazu, das Taktgefühl der Kinder zu befestigen; es kann mit den Schrittstellungen,

dem Kniebeugen, den Gangarten u. s. w. verbunden oder in Wechsel gesetzt werden; z. B. mit einem Handklapp linken Fuß vorwärts stellen — stellt! u. s. w. Das Handklappen kann auch hinter dem Körper oder über dem Kopfe ausgeführt werden.

Fehler: Die Schülerinnen klappen von außen nach innen, lassen die Hände nach dem Klappen geschlossen, vergessen, sofort wieder die Arme zu senken.

14. Kopfdrehen. Alle Kopfbewegungen sind ruhig auszuführen, sonst wirken sie, besonders wenn sie fortgesetzt geübt werden, schädlich. Der Kopf kann links und rechts gedreht werden, wobei er sich um seine Längenachse bewegt. Er ist dabei durchaus gerade zu halten und soweit links bezw. rechts zu drehen, daß die senkrechte Mittellinie des Gesichts genau über der Schulter ist.

Befehl: Kopf links drehen — dreht! (nicht nach links!)
vorwärts drehen — dreht!
rechts drehen — dreht!
vorwärts drehen — dreht!
oder: Kopf links drehen — dreht!
rechts drehen — dreht!
vorwärts drehen — dreht!

Fehler: Der Kopf wird zu wenig gedreht, wird vorwärts gebeugt, der Blick ist nicht in der Richtung der Kopfhaltung geradeaus gerichtet.

15. Kopfbeugen. Der Kopf kann vorwärts und rückwärts, links seitwärts und rechts seitwärts gebeugt werden. Wird er vorwärts oder rückwärts gebeugt, so bewegt er sich um seine Breitenachse, wird er links oder rechts seitwärts gebeugt, so geschieht die Bewegung um die Tiefenachse. Während das Beugen und Strecken der Gliedmaßen sehr straff ausgeführt wird, wird der Kopf langsam gebeugt und gestreckt. Der Rumpf darf bei den Kopfbewegungen nicht in Mitbewegung versetzt werden. Besonders das Seitwärtsbeugen wird den Kindern schwer; sie heben die Schulter, anstatt den Kopf tief zu beugen.

Befehl: Kopf vorwärts (links seitwärts, rückwärts, rechts seitwärts) beugen — beugt! (gedehnt zu sprechen!) strecken — streckt! (ebenfalls gezogen zu sprechen!)

Fehler: Drehen des Kopfes, in die Höhe sehen beim Seitwärtsbeugen, geradeaus sehen beim Rückwärtsbeugen.

16. Rumpfbeugen. Den Beginn jedes Rumpfbeugens, das vorwärts, seitwärts, rückwärts ausgeführt werden kann, bildet das Kopfbeugen. Da die Bewegung im Hüftgelenk allein geschehen soll, so bleiben die Beine ganz gestreckt, die Füße in Grundstellung. Das Rumpfbeugen wird zunächst mäßig tief, dann tiefer ausgeführt. Besondere Schwierig-

keit macht den Kindern das Rumpfbeugen rückwärts. Will es einigen garnicht gelingen, so muß die Lehrerin sie unterstützen, indem sie ihren Arm um der Kleinen Taille legt und sie nun sich beugen läßt. Das Rumpfbeugen und -strecken ist ebenso wie das Kopfbeugen eine ruhige Bewegung.

Befehl: Rumpf vorwärts (links seitwärts, rückwärts, rechts seitwärts) beugen — beugt! strecken — streckt! (gedehnt zu sprechen!)

Fehler: Beugen der Kniee, Öffnen der Fersen, Hochziehen der der Richtung des Beugens abgewandten Schulter beim Seitwärtsbeugen, falsche Kopfhaltung, ungenaue Richtung des Blickes.

17. Vierteldrehung. Diese kann mit zwei Tritten, also zweizeitig, oder auf der Ferse des linken Fußes, also einzeitig ausgeführt werden. Jede Drehung wird benannt nach der Schulter, welche zurückgeht; bei einer Drehung links geht die linke, bei einer Drehung rechts die rechte Schulter zurück.

Bei einer Vierteldrehung mit zwei Tritten müssen die Schülerinnen genau an Ort bleiben, sich um ihre Längenachse drehend. Es kann bei der Vierteldrehung links mit dem rechten Fuße begonnen werden. Dann stellt sich der rechte Fuß an die innere Kante des linken Fußes, der sich hebt und nach beendeter Drehung zur Grundstellung gestellt wird. Bei einer Vierteldrehung rechts würde der linke Fuß beginnen können. Jedenfalls sieht es hübscher aus, wenn bei der Drehung links der linke, bei der Drehung rechts der rechte Fuß beginnt; allerdings müssen sich die Schülerinnen dann auf dem stehenbleibenden Fuße drehen; allein die kleine Schwierigkeit ist bald überwunden.

Befehl: Vierteldrehung links (rechts) mit zwei Tritten — dreht! (oder marsch!)

Fehler: Die Übenden beschreiben einen Viertelkreis, anstatt sich an Ort zu drehen, und doch muß diese Übung sehr sicher eingeübt werden, da später bei den Schwenkungen das genauere Drehen unerläßlich ist.

Bei der Vierteldrehung auf der Ferse des Standbeines wird der andere Fuß gelüftet, die Drehung auf der Ferse des Standbeines ausgeführt (der Ballen ist also gehoben!) und nach der Drehung der Fuß niedergestellt. (Hebt! dreht! stellt!) Es ist zu beachten, daß die Drehung, ob links, ob rechts, stets auf der Ferse des linken Beines ausgeführt wird.

Befehl: (Vierteldrehung) links — um! rechts — um!

Fehler: Die Kinder heben nur beide Ballen, statt den linken Ballen und das rechte Bein zu heben.

B. **Gangübungen:** Gewöhnlicher Gang! Stampfen; Zehengang.

1. **Gewöhnlicher Gang:** Derselbe kann an Ort, vorwärts und rückwärts ausgeführt werden.

a. an **Ort**.

Das linke (rechte) Bein wird so gehoben, daß der Fuß über der Stelle bleibt, auf der er stand; dann wird die Fußspitze aufgestellt, danach die Ferse gesenkt. So gestaltet sich die Übung dreizeitig. Sie wird erst fortgesetzt links, dann rechts, dann links und rechts im Wechsel geübt.

Befehl: Linkes (rechtes) Bein heben — hebt!
Linken (rechten) Fuß mit der Spitze niederstellen — stellt!
Linke (rechte) Ferse senken — senkt!
Diese Übung links und rechts im Wechsel in je 3 Zeiten — übt!

Fehler: Der Fuß wird nicht abwärts gestreckt gehalten, es kommt nicht Ferse an Ferse, das Taktgehen wird also nicht genau an Ort ausgeführt.

Hierauf wird die Übung zweizeitig ausgeführt (hebt und Spitze niederstellen — stellt! Ferse senken — senkt!), dann einzeitig (hebt und stellt!)

Befehl: Taktgehen an Ort — marsch!

Der Befehl **Halt!** muß auf den rechten Fuß gegeben werden; das linke Bein ist dann schon im Begriff, sich vorwärts zu bewegen, es wird deshalb niedergestellt und der rechte Fuß wird zur Grundstellung herangesetzt. = Halt! 2! Grundstellung!

b. **vorwärts**.

Das linke (rechte) Bein wird mit abwärts gestreckter Spitze vorwärts gehoben, dann wird die Spitze da niedergestellt, wohin sie zeigt, alsdann wird die Ferse gesenkt. Der Fuß muß genau zur Vorschrittstellung gesetzt werden, darf nicht, und wenn noch so wenig, nach innen kreuzen oder schrägvorwärts gehen. Das Aufsetzen der Ferse geschieht leicht, nicht geräuschvoll. Die Lehrerin kann die Übung regeln durch das Benennen der einzelnen Thätigkeiten = Hebt! Spitze! Ferse! Hierauf übt sie das Gehen zweizeitig, wobei entweder auf 1! das Bein gehoben und die Spitze niedergestellt, auf 2! die Ferse gesenkt wird, (Spitze, Ferse!) oder auf 1! das Bein gehoben und auf 2! der Fuß, zuerst mit der Spitze den Boden berührend, niedergestellt wird. (Hebt! stellt!) Nun wird das Gehen einzeitig vorgenommen; oft aber, auch in den folgenden Klassen, wird zu den genannten Vorübungen zurückgegriffen, um die Kinder zu einem recht schönen, leichten Gange zu bringen.

Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts — marsch!

Fehler: Der Oberkörper wird geneigt; die Arme werden gezwungen gehalten, während sie ganz natürlich leicht vorwärts und rückwärts pendeln müssen; die Richtung der Ziehenden ist ungenau.

c. rückwärts.

Die Einübung entspricht der des gewöhnlichen Ganges vorwärts; besonders ist zu beachten, daß die Schritte wirklich fußlang und nicht kürzer sind.

Das Gehen wird stets mit Antreten des linken Fußes begonnen; um aber die Schülerinnen recht im Unterscheiden der Begriffe links und rechts zu üben, gebe die Lehrerin auch bisweilen den Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts (rückwärts) mit Beginn des rechten Fußes.

Wenn Taktgehen an Ort und Taktgehen vorwärts bezw. rückwärts in Wechsel gesetzt werden (z. B. 4 Schritte Taktgehen an Ort im Wechsel mit 4 Schritten vorwärts!), so ist darauf zu halten, daß der erste Schritt vorwärts genau so groß wie die übrigen ist, und daß nach dem letzten Schritt vorwärts der linke Fuß das Taktgehen an Ort da beginnt, wo der rechte steht.

Das Gehen kann gegliedert werden durch einen Handklapp bei den verschiedenen Schritten, z. B.:

Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts mit Handklapp auf den ersten (letzten) von je vier Schritten — marsch! oder:
Gewöhnlichen Gang vorwärts mit Handklapp abwechselnd auf den ersten und letzten von je vier Schritten — marsch! (klappt! 2! 3! 4! 1! 2! 3! klappt!) oder:
4 gewöhnliche Schritte i. W. mit vier Schritten mit Handklapp bei jedem Schritt — marsch! (1! 2! 3! 4! klappt! klappt! klappt! klappt!)

2. Stampfen: Auch das Stampfen ist ein bewährtes Mittel, das Taktgefühl der Schülerinnen zu befestigen. Beim Stampfen wird ausnahmsweise sofort die ganze Sohle, und zwar mit Betonung aufgesetzt. Da das Bein beim Stampfen gebeugt wird, fällt der Schritt kürzer aus. Das Stampfen darf weder in seiner Stärke noch in der Zahl der Wiederholungen übertrieben werden, da es sonst Kopfschmerz verursacht.

Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts mit Stampfen des ersten (letzten) von je 4 (6, 8) Schritten — marsch!

Das Handklappen und das Stampfen kann im Wechsel, auch gleichzeitig bei den verschiedenen Schritten ausgeführt werden, z. B.:

Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts mit abwechselndem Handklappen und Stampfen auf den ersten von je 4 (6, 8) Schritten — marsch! oder:
Gewöhnlichen Gang vorwärts mit Stampfen auf den ersten, Handklapp auf den letzten von je 4 (6, 8) Schritten — marsch! oder:

Gewöhnlichen Gang vorwärts mit Handklapp und Stampfen auf den ersten (letzten) von je 4 Schritten — marsch!

Später ist auch das Handklappen sowie das Stampfen auf den ersten bezw. letzten von je 3 Schritten zu üben, wobei die Kinder zunächst vielfach das Zeitmaß beschleunigen.

Fehler: Das sofortige Senken der Arme nach dem Handklapp wird vergessen; das Stampfen geschieht zu laut, die Schülerinnen beißen dabei wohl gar vor lauter Eifer auf die Unterlippe. Bei allem Gehen muß auf ruhige Mundhaltung geachtet werden, er darf weder geöffnet noch zusammengekniffen sein. Jede Nebenbewegung ist den Schülerinnen allmählich abzugewöhnen.

3. Zehengang, eigentlich Fußballengang. Bei diesem werden nur die Ballen (schlechtweg Zehen) niedergestellt, während die Fersen gehoben bleiben.

Befehl: Zehengang vorwärts (rückwärts) — marsch!

Fehler: Die Füße werden einwärts gedreht, werden gekreuzt; der Kopf neigt sich vor.

Auch zwischen Zehengangschritte können gewöhnliche Schritte und Stampftritte gelegt werden; ebenso ist der Handklapp damit zu verbinden oder in Wechsel zu setzen; z. B.:

Befehl: 4 gewöhnliche Schritte i. W. mit 4 (8) Zehengangschritten — marsch!
oder: 1 Stampftritt i. W. mit 3 Zehengangschritten — marsch!
oder: Zehengang mit Handklapp auf den 1. (letzten) von je 4 (3) Schritten — marsch!

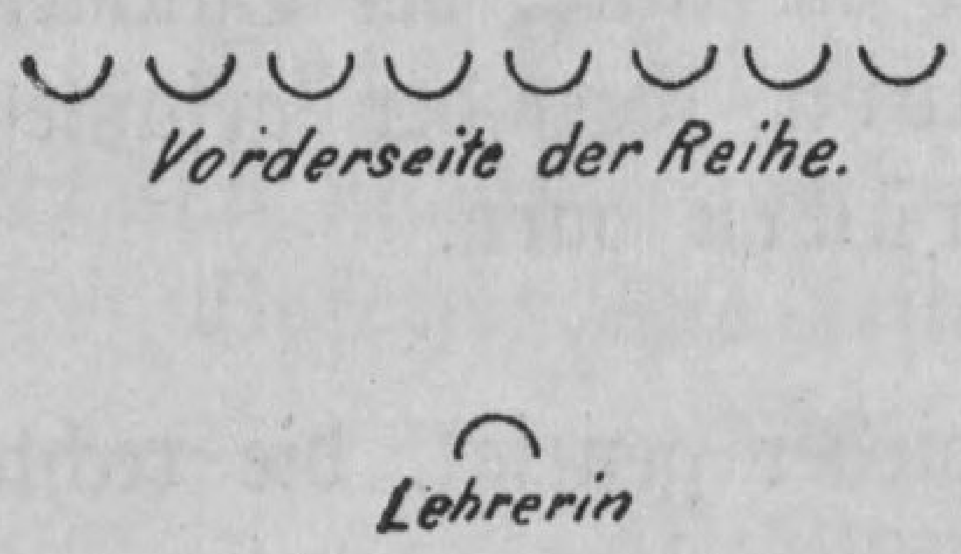
In Verbindung mit, oder verbunden mit oder kurz mit bedeutet: die eine Übung geschieht gleichzeitig mit der andern; im Wechsel mit bedeutet: zuerst wird die eine, dann die andere Übung ausgeführt.

Wird dies den Kindern recht eingeprägt, dann spart die Lehrerin das leidige: Die Übung beginnt! was jedesmal als ein Zeitverlust anzusehen ist.

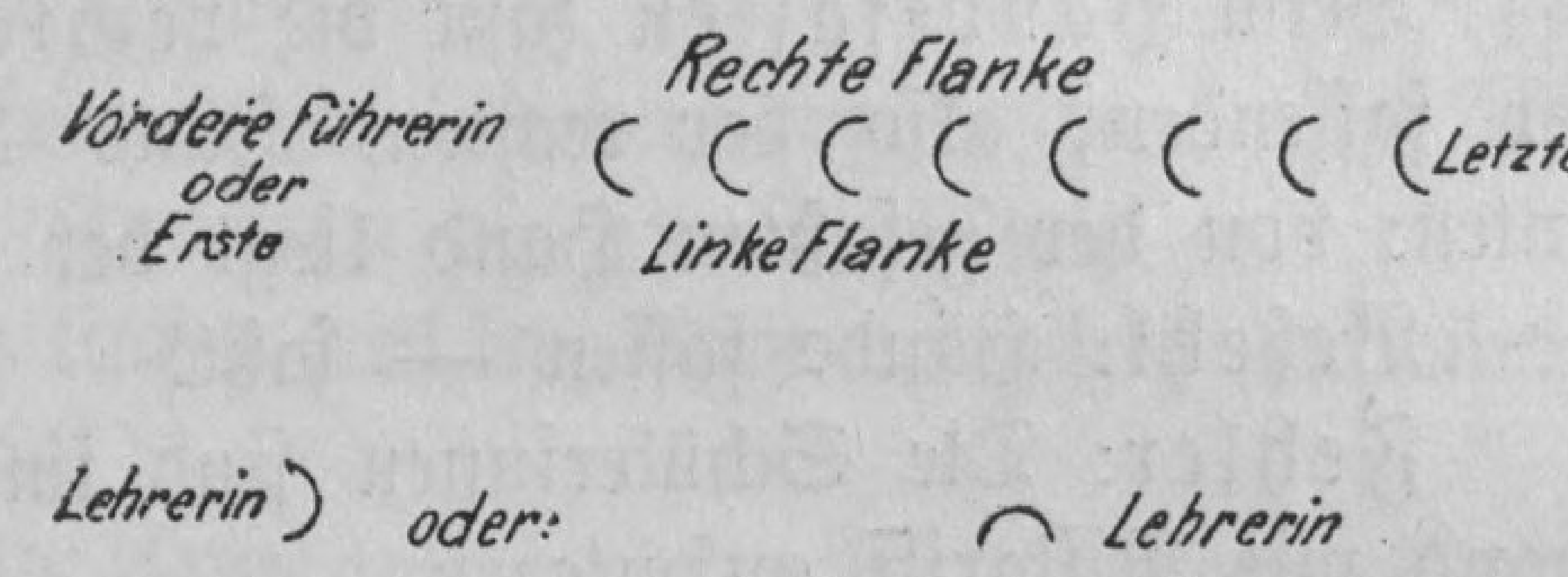
C. Ordnungsübungen. Antreten; Richtung; Fühlung; Fassungen; Öffnen der Stirn- und Flankenreihe durch Herausschreiten; Abstand rückwärts; Nebenreihen zu zweien; Umzug; Kreis; Schnecke.

1. Antreten. Auf den Befehl: Antreten! treten die Schülerinnen in Stirnreihe längs der Langseite des Saales an. Die größte ist die rechte, die kleinste die linke Führerin. Die rechte Führerin steht rechts von allen, ihre rechte Schulter ist dem Anfang der Reihe zugekehrt. Die linke Führerin steht links von allen, ihre linke Schulter ist dem Ende der Reihe zugewandt.

In Stirnreihe stehen die Turnerinnen, wenn sie Schulter an Schulter stehend, der Lehrerin das Gesicht zuwenden. (Figur 1.) In Flankenreihe stehen sie, wenn sie Kopf hinter Kopf stehen, die



Figur 1.



Figur 2.

Lehrerin also bei unveränderter eigener Aufstellung die Flanke d. h. die Seite der Turnerinnen sieht. (Figur 2.) Die Stirnreihe wird durch eine Vierteldrehung zur Flankenreihe, diese durch eine Vierteldrehung zur Stirnreihe umgewandelt.

2. Richtung. In Stirnreihe richten sich die Schülerinnen aus, indem sie, den Kopf rechts bezw. links drehend, so weit vor- oder zurücktreten, bis sie mit ihrer rechten bezw. linken Führerin auf einer Linie stehen. Ohne besondere Angabe wird die Richtung stets nach der rechten Führerin genommen.

Befehl: Richtung! (nach rechts! nach links!)

Fehler: Die Kinder drehen nicht den Kopf seitwärts, sondern sie beugen den Rumpf vorwärts und verändern so die Linie in eine schräge.

In Flankenreihe nehmen die Schülerinnen Richtung, wenn sie so weit links oder rechts seitwärts treten, daß sie genau hinter ihrer vorderen Führerin stehen, so daß die Lehrerin nur das Gesicht dieser einen sieht, wenn sie sich vor die Reihe stellt. Jede muß auf die Mitte des Hinterkopfes der vor ihr Stehenden sehen, um genau gerichtet zu sein.

Befehl: Richtung!

Fehler: Die Schülerinnen treten nicht genug in die Reihe, so daß hier ein Auge, dort das ganze Gesicht einer hinten Stehenden sichtbar ist.

3. Fühlung. In Stirnreihe haben die Schülerinnen Fühlung, wenn ihre zur Seite des Körpers herabhängenden Arme sich leicht streifen, ohne aber vor- bezw. hintereinander zu liegen; es darf also keine eingeengt stehen, so daß sich daraus ein Drängen nach rechts und links entwickelt.

In Flankenreihe haben die Schülerinnen Fühlung, wenn ihre Kleider sich leicht berühren, und wenn sie nach einer Vierteldrehung in ordentlicher Stirnaufstellung stehen.

Befehl: Fühlung!

Haben die Schülerinnen Richtung und Fühlung genommen, so heißt der neue Befehl: Still gestanden! auf den hin alle in Grundstellung stehen müssen.

4. Fassungen. In Stirnreihe lernen die Schülerinnen das Händefassen und das Armverschränken vorlings (das Hände zur Kette fassen).

Beim Händefassen faßt die rechte Hand die linke; der Daumen der fassenden, also der rechten, Hand liegt vorn, der der gefaßten unten; von der gefaßten Hand liegt der Handrücken vorn.

Befehl: Hände fassen — faßt!

Fehler: Die Schülerinnen sind immer wieder geneigt, die rechte Hand mit Ristgriff aufzulegen.

Sollen die Schülerinnen die Hände zum Armverschränken vorlings fassen, so müssen sie beide Arme schrägvorwärts nach außen heben und zwar so, daß der rechte Arm oben liegt. Dann faßt je eine rechte Hand eine ihr zugewandte linke. An den Enden der Reihe fassen sich rechts die beiden rechten, links die beiden linken Hände. Werden die Hände in Paaren zur Kette gefaßt, so faßt die rechte Hand die rechte, die linke die linke, so daß der rechte Arm oben liegt. Das Händefassen zum Armverschränken kann auch hinter dem Körper ausgeführt werden.

Befehl: Zum Armverschränken vorlings (rücklings) Hände (fassen) — faßt!

Fehler: Die Kinder kreuzen ihre Arme und versuchen dann Fassung zu nehmen.

Dadurch, daß die Schülerinnen die Hände zum Armverschränken fassen, werden sie vor Spielereien geschützt und haben auch Halt und Stütze aneinander.

In Flankenreihe lernen die Kinder die Hände auf die Schultern oder an die Hüften der Vorgereihten legen.

Werden die Hände auf der Vorgereihten Schultern gelegt, so sind die Finger geschlossen zu halten; werden sie an die Hüften gelegt, so greifen die vier geschlossenen Finger vorn, der Daumen hinten um die Taille der Vorstehenden herum.

Befehl: Hände auf der Vorgereihten Schultern legen! (an der Vorgereihten Hüften legen!) — legt!
Hände — ab! oder auch:
Linke (rechte) Hand auf der Vorgereihten linke (rechte) Schulter legen! — legt!
Linke Hand — ab!

5. Öffnen der Stirnreihe. Zu den Freiübungen wird die Reihe geöffnet, da eine gegliederte Aufstellung bei diesen die Übungen besser gelingen läßt, weil die Schülerinnen sich nicht berühren, auch weil die Lehrerin jedes einzelne Kind besser sehen kann. Die Turnerinnen werden zunächst in Zweierreihen abgeteilt, wobei anfangs die Lehrerin selbst zählt, dann die Kinder sich allein abzählen läßt. Beim Sichabzählen

müssen die Schülerinnen gerichtet bleiben; sie wenden nur den Kopf, wenn sie ihre Zahl nennen, zur linken Nachbarin, damit diese wisse, daß sie jetzt an der Reihe ist, zu zählen. Nun prüft die Lehrerin, ob jede weiß, zu welcher Rotte sie gehört.

Rotten sind die gleichbenannten Glieder der Reihen, also alle Ersten bilden die erste, alle Zweiten die zweite Rotte.

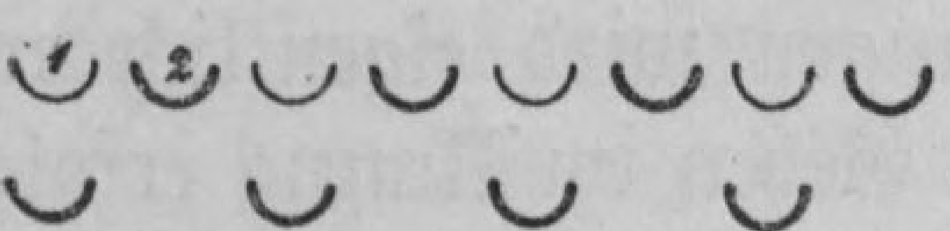
Befehl: Alle Ersten den linken (rechten) Arm vorwärts (aufwärts) heben — hebt!

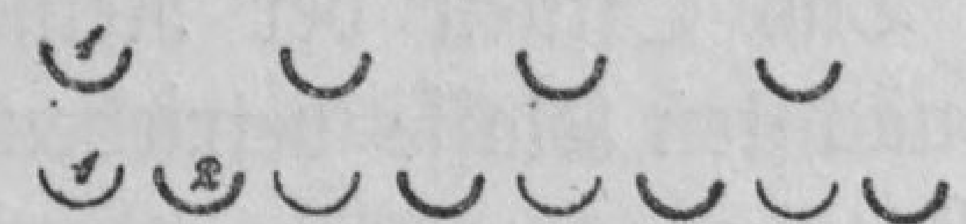
Alle Zweiten beide Arme aufwärts (vorwärts) heben — hebt!

Fehler: Die Kinder verlassen ihren Platz, um im voraus ihre Zahl zu erfahren.

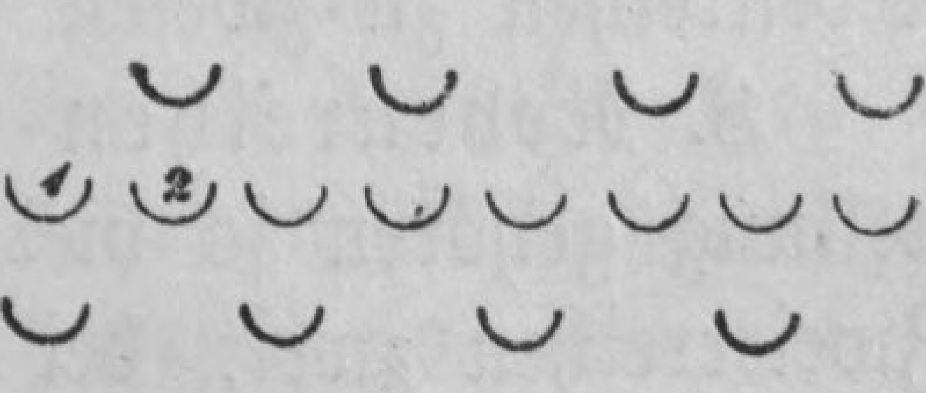
Jetzt kann die Reihe durch Vorwärts- oder Rückwärtsschreiten geöffnet werden.

Befehl: Die Ersten (Zweiten) einen (zwei) Schritt vorwärts (rückwärts) — marsch! (Figur 3 u. 4) oder:


Figur 3.


Figur 4.

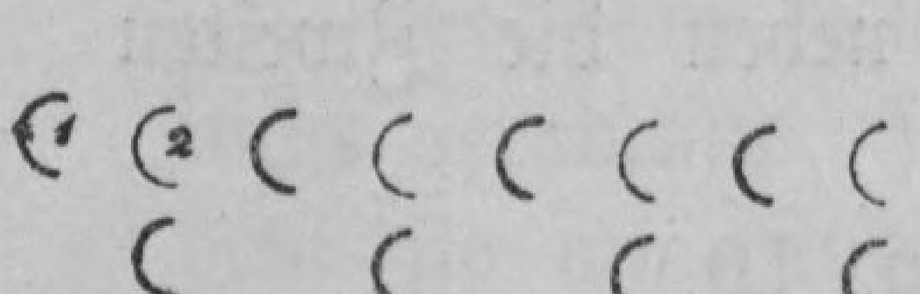
Die Ersten (Zweiten) einen Schritt vorwärts (rückwärts), die Zweiten (Ersten) einen Schritt rückwärts (vorwärts) — marsch! (Figur 5.)

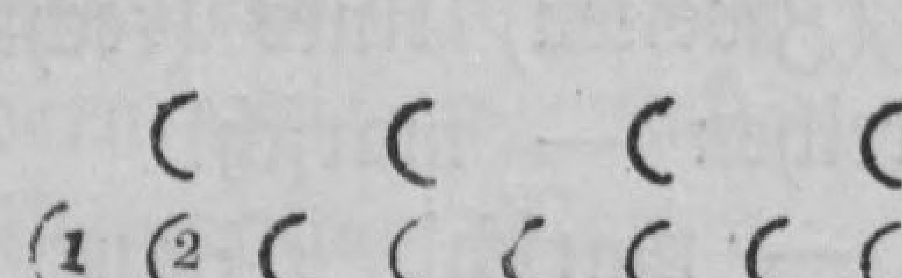

Figur 5.

Fehler: Die Schülerinnen gehen schräg aus der Reihe heraus, so daß sie nicht in genauer Richtung zu der Lücke stehen, in welche sie zurückkehren müssen.

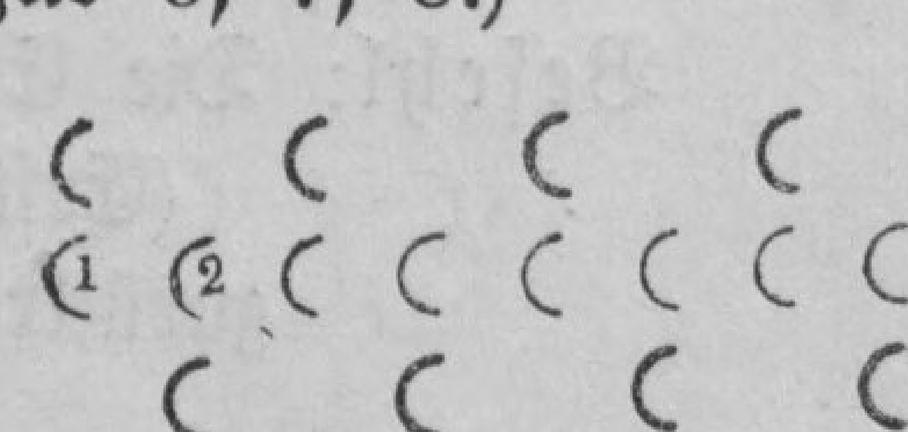
Später kann die Lehrerin die Schülerinnen sich zu dreien abzählen lassen; dann bleiben am besten die Mittleren stehen, und die Ersten gehen vorwärts, die Dritten rückwärts oder umgekehrt, entweder einen Schritt oder mehrere.

6. Öffnen der Flankenreihe. Es wird entsprechend dem Öffnen der Stirnreihe durch Seitwärtsgehen ausgeführt, wobei auf das Seitwärtsstellen des Fußes Grundstellung folgt. (Figur 6, 7, 8.)


Figur 6.



Figur 7.



Figur 8.

Fehler: Die Schülerinnen verändern durch Schrägvorwärtsgehen den Abstand.

7. Abstand rückwärts. Durch Abstandnehmen werden ebenfalls die geschlossenen Reihen geöffnet. Am leichtesten ist Abstand rückwärts

zu nehmen. Die Schülerinnen stehen in Flankenreihe; sie legen die Hände auf der Vorgereihten Schultern, wobei die Vordere die Arme auf dem Rücken verschränken kann; nun gehen alle mit Ausnahme der vorderen Führerin rückwärts, bis ihre Fingerspitzen bei völliger Streckung der Arme nicht mehr die Schultern der Vorgereihten berühren; dann bleiben sie stehen; sie kommen also nacheinander zum Abstand.

Befehl: Zum Abstand rückwärts — marsch!
vorwärts aufschließen — marsch!

Fehler: Die Schülerinnen gehen bis zum Zehenstande rückwärts und lassen dann erst los, vergrößern also den Abstand.

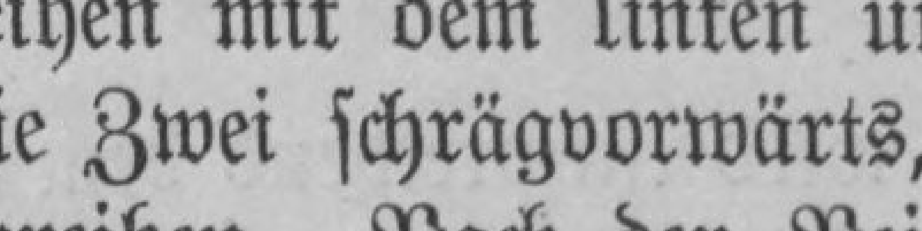
Stehen die Schülerinnen in Flankenpaaren (wenn sie sich z. B. zu zweien links nebengereiht und dann eine Vierteldrehung links ausgeführt haben!), so wird einfacher Abstand erzielt, wenn die Hintenstehende einen Schritt rückwärts macht.

Befehl: Zum einfachen Abstand rückwärts — marsch!

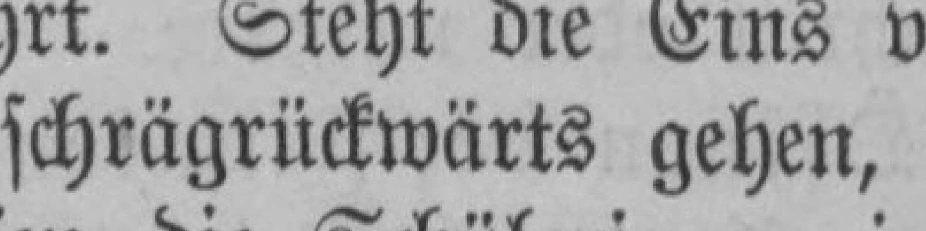
Das Öffnen der Reihen durch Reihungen wird eigentlich erst in der nächsten Klasse betrieben; weil aber das Gehen im Umzug erfolgreich in Paaren vorgenommen wird, so lernen die Schülerinnen noch das Nebenreihen zu zweien in Flankenreihe.

8. Nebenreihen zu zweien. Zum Nebenreihen aus Flankenstellung gehören so viel Zeiten wie Glieder in der Reihe sind, also bei Zweierreihen zwei, bei Dreierreihen drei, bei Viererreihen vier Zeiten u. s. w. Die letzte Zeit wird stets für das Grundstellungnehmen gerechnet, so daß ein Schritt weniger gemacht wird, als Zeiten gezählt werden. In Zweierreihen wird also ein Schritt gemacht, dann wird Grundstellung genommen. Das Nebenreihen kann von den Ersten oder Zweiten ausgeführt, es kann rechts oder links gemacht werden. Bei den Reihungen aus Stillstand wird stets, wenn kein anderslautender Befehl gegeben ist, mit dem bequemen Fuße angetreten, also zum Linksnebenreihen mit dem linken und umgekehrt. Steht die Eins vorn, so muß die Zwei schrägvorwärts, die Eins schrägrückwärts gehen, um sich nebenzureihen. Nach der Reihung müssen die Schülerinnen in wohlgerichteten Paaren stehen.

Befehl: Die Ersten (Zweiten) links (rechts) neben die Zweiten (Ersten) reihen — marsch!
zurückreihen — marsch! (Figur 9 u. 10.)



Figur 9.



Figur 10.

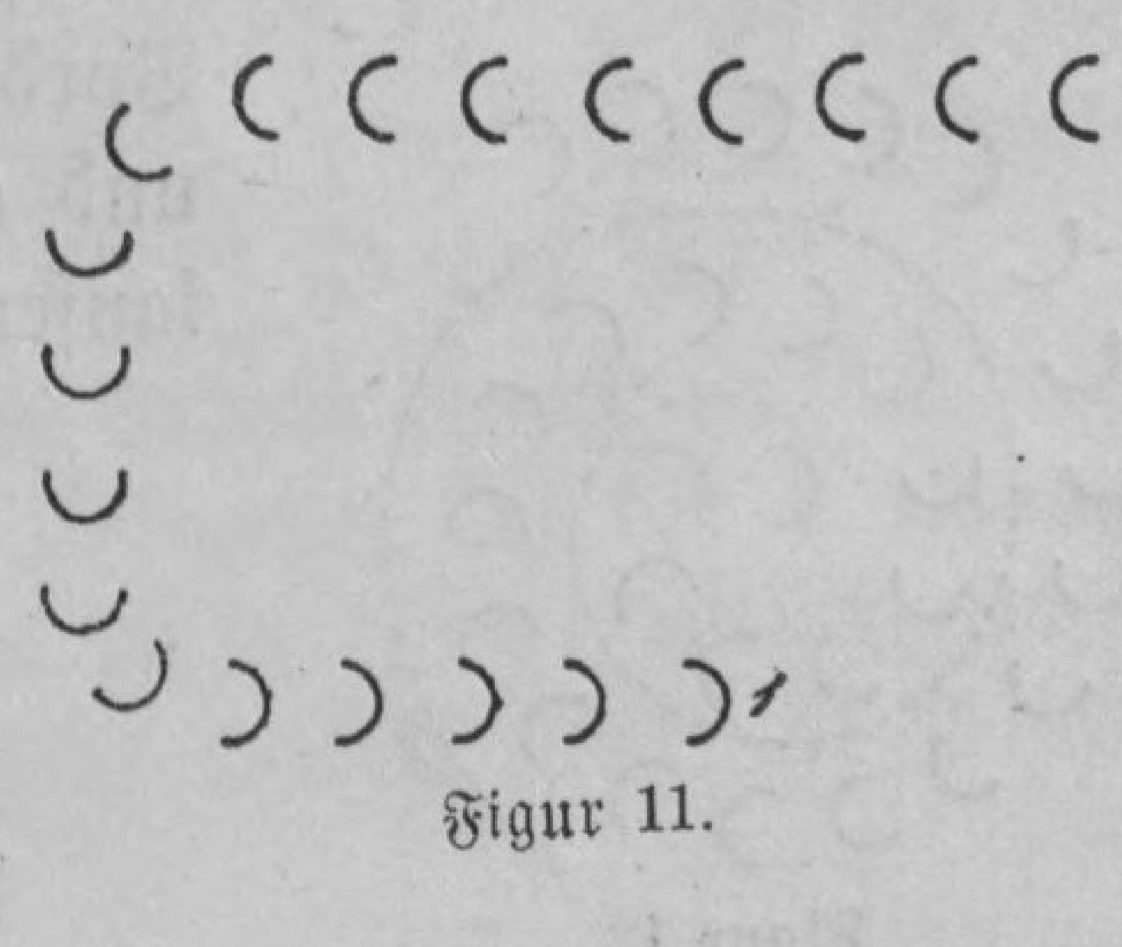
Fehler: Ein zu kurzer Schritt, also ungenaue Richtung seitwärts.

Sowohl bei dem Öffnen der Stirn- und Flankenreihe durch Vor- oder Rückwärts-, bezw. Seitwärtsgehen als auch bei dem Nebenreihen müssen die Schülerinnen daran gewöhnt werden, ohne vorhergehendes Abzählen sich nacheinander auf ihren Platz zu bewegen.

Befehl: Nacheinander die Ersten (Zweiten) einen Schritt vorwärts (rückwärts, seitwärts) — marsch! oder:
Nacheinander die Zweiten (Ersten) links (rechts) nebenreihen — marsch!

9. Umzug: Der Umzug ist die einfachste Linie, auf der sich die Turnenden beim Gehen bewegen, und er ist für die Gangübungen am meisten zu empfehlen, weil erstens besser Richtung darin zu halten ist und zweitens, weil die Bahn, um den Saal herumführend, nicht unterbrochen wird, wie das bei dem Gehen einer langen Stirnreihe der Fall wäre. Solch ein Vorwärtsgehen in Stirn ist nur bei kleinen Abteilungen in großen Sälen angebracht; dann wird die Abteilung längs der Breitseite des Saales aufgestellt.

Bei dem Umzug haben die Schülerinnen zu beachten, daß sie immer in gleicher Entfernung von der Wand bleiben, Richtung behalten und den Raum dadurch gehörig ausnützen, daß sie die Ecken nicht zu sehr abstumpfen, vielmehr möglichst ein Rechteck während des Umzuges beschreiben. Anfangs empfiehlt es sich, daß die Lehrerin die Schülerinnen selbst führt. Sie stellt sich dabei vor die Erste, so daß sie die ganze Reihe übersehen kann, und schreitet rückwärts, und zwar rechts antretend, um sich nicht mit der Ersten beim Gehen zu treten. Beim Umzuge haben die Größeren mäßig große, die Kleinen reichlich große Schritte zu machen; maßgebend ist die Schrittlänge der Mittleren. Nirgends dürfen Abstände entstehen, was am besten durch eine Fassung vermieden wird. Gehen die Schülerinnen zu Paaren, so muß zwischen je zwei Paaren ein Schritt Abstand bleiben, damit die Zwei sich jederzeit wieder auf ihren Platz zurückreihen kann.

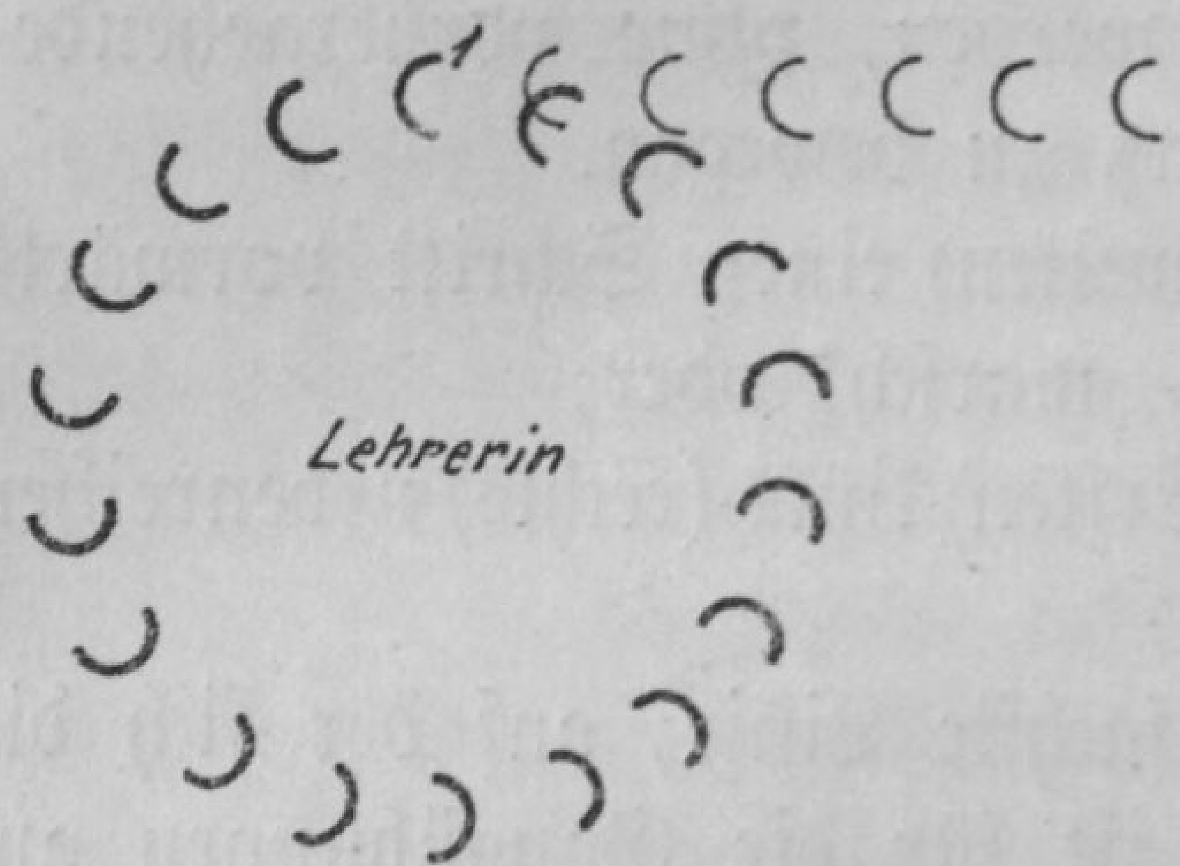

Figur 11.

Befehl: Im Umzug vorwärts — marsch! (Figur 11.)

Fehler: Die Schülerinnen gehen nicht geradeaus, sondern weichen, nachdem sie an Hindernissen, wie Matten, Schwebestangen, Barren oder Leitergerüste, vorübergezogen sind, nach der Wand zu aus.

10. Kreis. Wenn die Schülerinnen zum Kreise schreiten sollen, muß die Lehrerin ihnen zunächst den Mittelpunkt desselben bezeichnen; ein Kreuzfußspringständer, der Rundlauf, eine Barrenhülse, ein mit Kreide auf den Fußboden gezeichnetes Kreuz eignen sich dazu.

Von diesem Mittelpunkte muß nun jede gleich weit entfernt sein. Die Lehrerin führt anfangs selbst, dann werden verschiedene Schülerinnen mit der Führung betraut, so daß die Kreislinie sich allen recht einschärft.



Figur 12.

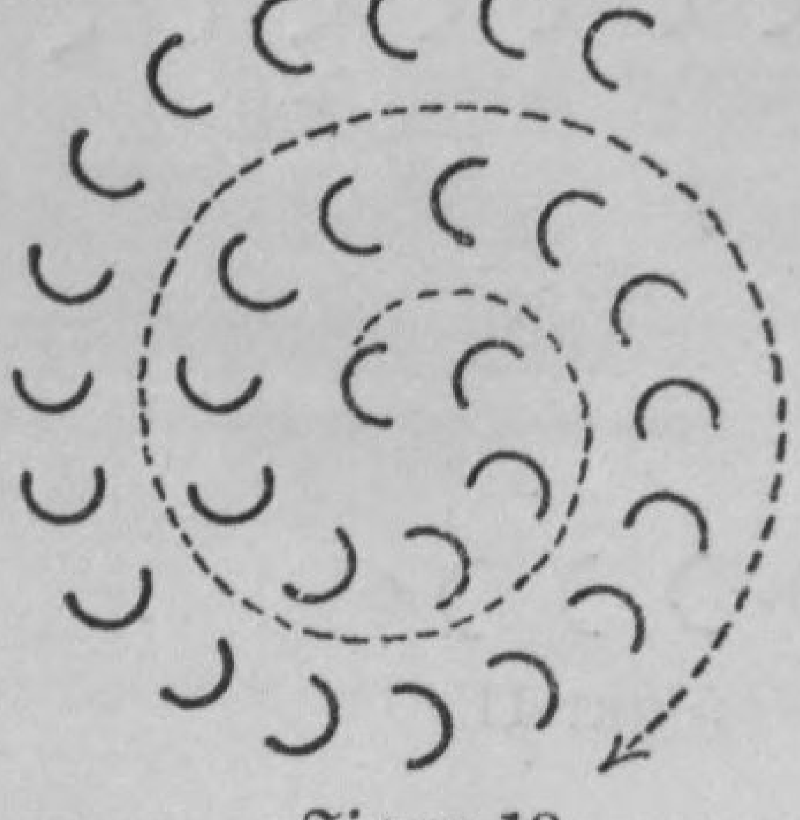
Befehl: Zum Kreise vorwärts — marsch! (Figur 12.)

Fehler: Die Schülerinnen verlieren den richtigen Abstand und versuchen, die Lücken durch Vorwärtsgehen mit großen Schritten auszugleichen. Es ist ihnen also einzuprägen, daß Lücken im Kreise nur durch Seitwärtsgehen nach innen, also durch Verkleinern des Kreises, beseitigt werden können.

Wegen der Kreisspiele ist das Gehen im Kreise auch mit Handfassung zu üben. Die Schülerinnen drehen sich zum Stirnkreise nach innen, fassen die Hände und ziehen nun, dem Befehl entsprechend, entweder mit einer Achteldrehung links oder rechts, je nachdem sie links oder rechts im Kreise gehen sollen, vorwärts, mit dem linken Fuße antretend.

11. **Schnecke.** Aus der Kreisaufstellung führt die vordere (entweder die kleinste oder größte) Führerin die Reihe auf immer kleiner werdenden Windungen an der Innenseite des Kreises entlang, sich fortgesetzt schulterbreit von den neben ihr Ziehenden entfernt haltend, bis sie in die Mitte des Kreises kommt.

Aus der Schnecke kehren die Übenden durch Gegenzug nach außen zum Kreise zurück. Sollen die Schülerinnen wieder in derselben Richtung wie vor der Schnecke stehen, so müssen sie noch einmal die Schnecke beschreiben und auflösen. Am besten ist es, wenn zu Anfang die Schülerinnen die Hände auf der Vorgereihten Schultern legen; die Vorderen müssen dann kleine Schritte nehmen, und etwaiger Unordnung beim Gegenzug (Verlaufen!) wird vorgebeugt.


Figur 13.

Befehl: Zur Schnecke nach innen — marsch! (Auf Schneckenlinie nach innen — marsch!) (F. 13.)
Schnecke auflösen — marsch!

Fehler: Zu großer oder zu kleiner Abstand zwischen den Windungen.

D. **Turnspiele.** Komm mit. Plumpsack. Zeck. Hockezeck. Katze und Maus. Häslein in der Grube. Wenn die Kinder artig sind. Wir bilden jetzt ein Taubenhaus. Kommt ein Vogel geflogen. Ich

reise nach Jerusalem. Liebe Schwester, tanz' mit mir. Die Stampfen in der Mühle. Wollt ihr wissen, wie der Bauer.

---

8. Klasse.

A. Freiübungen: Die Übungen der 9. Klasse taktmäßig; dazu: Beinschwingen; Hüpfen mit Nachhüpfen; Armstrecken; Haspeldrehen; Rumpfdrehen in Schlußstellung; halbe Drehung in vier Zeiten.

1. Vor-, Seit-, Rückschrittstellung taktmäßig.

1. Befehl: Linkes Bein auf 1! vorwärts (seitwärts, rückwärts) heben, linken (r.) Fuß auf 2! mit der Spitze niederstellen, auf 3! die Ferse senken — übt!
Linkes (r.) Bein auf 1! heben, auf 2! den linken (r.) Fuß zur Grundstellung stellen mit Aufsetzen der Fußspitze, auf 3! Ferse senken — übt!
Vorschrittstellung (Seit-, Rückschrittstellung) links (r.) und Grundstellung in je 3 Zeiten — übt!

2. Befehl: Linken Fuß auf 1! vorwärts (seitwärts, rückwärts) stellen, auf 2! verharren, auf 3! zur Grundstellung stellen, auf 4! verharren — fortgesetzt — übt!
Die Übung rechts entsprechend — übt!
4 × Handklappen im Wechsel mit der Übung links und rechts — übt!

3. Befehl: Vorschrittstellung links, Grundstellung, Vorschrittstellung rechts, Grundstellung in 4 Zeiten — übt! (vor! zurück! vor! zurück!)
4 Schritte Taktgehen an Ort im Wechsel mit dieser Übung u. s. w.

4. Befehl: 2 × Vorschrittstellung links, Grundstellung, 2 × Vorschrittstellung rechts, Grundstellung, je im Wechsel mit 4 Schritten an Ort — übt! (links! zurück! links! zurück! an Ort! 2! 3! 4! u. s. w.)

Da an der Regel, daß ein Fuß nach dem andern benutzt werden soll, festgehalten werden muß, beginnt das erste Taktgehen bei der 4. Übung mit dem rechten, das zweite mit dem linken Fuße (links! zurück! links zurück! rechts! 2! 3! 4! rechts! zurück! rechts! zurück! links! 2! 3! 4!)

2. Schlußstellung taktmäßig.

1. Befehl: Auf 1! Füße schließen, auf 2! verharren, auf 3! Füße öffnen, auf 4! verharren — fortgesetzt — übt!

2. Befehl: 1 × die Füße schließen und öffnen in 4 Zeiten im Wechsel mit Armschwingen vorwärts (seitwärts, aufwärts) und abwärts in 4 Zeiten — übt!

3. Befehl: 2 × die Füße schließen und öffnen in 4 Zeiten (also ohne Verharren!) im Wechsel mit einer Vierteldrehung links (rechts) — übt! u. s. w.

3. Fersenheben und -senken taktmäßig.

1. Befehl: Auf 1! Fersen heben, auf 3! Fersen senken — übt! 1! 2! 3! 4! (hebt! 2! senkt! 4!)

2. Befehl: 1 × Fersenheben und -senken in 4 Zeiten im Wechsel mit Kopfdrehen links (rechts) und zurück in 4 Zeiten — übt!

3. Befehl: 1 × Fersenheben und -senken in 2 Zeiten im Wechsel mit 2 × Handklappen — übt! u. s. w.

4. Kniebeugen und -strecken taktmäßig.

1. Befehl: Auf 1! Fersen heben, auf 2! Kniee beugen, auf 3! Kniee strecken, auf 4! Fersen senken — übt!

2. Befehl: 1 × Kniebeugen und -strecken in 4 Zeiten im Wechsel mit Armstrecken vorwärts und abwärts — übt!

3. Befehl: Auf 1! Kniee beugen (Fersen heben!), auf 2! Kniee strecken (Fersen senken!) — übt!

4. Befehl: 2 × Kniebeugen und -strecken in 4 Zeiten im Wechsel mit Beinheben vorwärts (seitwärts, rückwärts) links und rechts — übt!

5. Beinheben und -senken taktmäßig.

1. Befehl: Auf 1! linkes (rechtes) Bein vorwärts heben, auf 3! senken — übt!

2. Befehl: Beinheben und -senken links (rechts) vorwärts in 2 Zeiten — übt!

3. Befehl: 2 × Fersenheben und -senken im Wechsel mit Beinheben vorwärts (seitwärts, rückwärts) links und rechts in je 4 Zeiten — übt!

6. Knieen taktmäßig.

1. Befehl: In 3 Zeiten links (rechts) niederknieen — übt!
„ 3 „ zur Grundstellung — übt!

2. Befehl: Diese Übung in je 2 Zeiten — übt!

3. Befehl: Auf 1! knieen, auf 2! verharren, auf 3! Grundstellung — übt!

4. Befehl: Diese Übung im Wechsel mit 3 × Handklappen — übt!

7. Hüpfen taktmäßig.

1. Befehl: 1 × Hüpfen in 3 Zeiten — hüpft! (beugt! hüpft und beugt! streckt!)

2. Befehl: Diese Übung im Wechsel mit Armschwingen vorwärts und abwärts mit Verharren auf 2! — übt!

3. Befehl: 1 × Hüpfen in 2 Zeiten — hüpft! (Hüpft! streckt!)

4. Befehl: Diese Übung im Wechsel mit 2 × Handklappen — übt!
5. Befehl: 2× Hüpfen in 2 Zeiten — hüpft! (Die Kniee werden erst nach dem zweiten Hüpfen gestreckt!)
6. Befehl: 4 Schritte Taktgehen an Ort im Wechsel mit 2 × hüpfen (in 2 Zeiten) — marsch! (Beim 4. Schritte muß schon das Kniebeugen gemacht werden, wenn die Übung fortgesetzt geübt wird) u. s. w.

8. Armheben taktmäßig.
1. Befehl: In 4 Zeiten die Arme vorwärts heben — hebt! (nicht ruckweise!)
In 4 Zeiten die Arme senken — senkt!
2. Befehl: In 2 Zeiten die Arme vorwärts heben — hebt!
" 2 " " " senken — senkt!
3. Befehl: Arme vorwärts (seitwärts) heben und senken in 4 Zeiten im Wechsel mit 4 × Hüpfen — übt! u. s. w.
4. Befehl: Arme vorwärts (seitwärts) aufwärts heben in 8 (4) Zeiten — übt! senken — senkt!
5. Befehl: Diese Übung im Wechsel mit Vorschrittstellung links und rechts — übt! u. s. w.

9. Armschwingen taktmäßig.
1. Befehl: Auf 1! die Arme vorwärts, auf 4! die Arme abwärts schwingen — schwingt!
2. Befehl: Diese Übung im Wechsel mit 2 × Füße schließen und öffnen — übt!
3. Befehl: Armschwingen vorwärts (seitwärts, rückwärts, vorwärts aufwärts, seitwärts aufwärts) und abwärts mit Verharren in jeder zweiten Zeit — übt! (schwingt! 2! ab! 2!)
4. Befehl: Diese Übung im Wechsel mit 2 × Kniebeugen und -strecken — übt!
5. Befehl: 2 × Armschwingen vorwärts und abwärts in 4 Zeiten (also ohne Verharren!) im Wechsel mit Vorschrittstellung links und rechts — übt! u. s. w.

10. Armverschränken taktmäßig.
1. Befehl: Auf 1! Arme zum Verschränken rücklings fassen, auf 4! Arme ab — übt!
2. Befehl: Diese Übung im Wechsel mit 4 Schritten Taktgehen an Ort mit Handklapp auf 1! — übt! u. s. w.

11. Hände an die Hüften legen; taktmäßig.
1. Befehl: Auf 1! die Hände an die Hüften legen, auf 4! Hände ab — übt!

2. **Befehl:** Diese Übung mit Taktgehen an Ort — übt!
3. **Befehl:** Auf 1! die Hände an die Hüften legen, auf 2! Hände ab — übt!
4. **Befehl:** Diese Übung mit Vorschrittstellung (Beinheben vorwärts) links und rechts — übt! u. s. w.

12. **Handklapp taktmäßig.**

1. **Befehl:** Vorschrittstellung links, 2 × Handklappen, Grundstellung, 2 × Handklappen in 8 (6) Zeiten — übt! (vor! 2! klappt! klappt! zurück! 2! klappt! klappt!)
   Diese Übung rechts entsprechend — übt!
   Beide Übungen i. W. — übt!
2. **Befehl:** Füße schließen und öffnen mit Handklapp auf 1! — übt! u. s. w.

13. **Kopfdrehen taktmäßig.**

1. **Befehl:** In 2 Zeiten den Kopf links (rechts) drehen — dreht! (nicht ruckweise!)
   In 2 Zeiten den Kopf vorwärts drehen — dreht!
2. **Befehl:** Kopfdrehen links und vorwärts in 4 Zeiten, 2 × Kniebeugen und -strecken, Kopfdrehen rechts und vorwärts, 2 × Fersenheben und -senken — übt! u. s. w.

14. **Kopfbeugen taktmäßig.**

1. **Befehl:** Kopf vorwärts beugen und strecken in je 2 Zeiten — übt!
2. **Befehl:** 4 Schritte Taktgehen an Ort i W. mit Kopfbeugen vorwärts und rückwärts in je 4 Zeiten — übt!
3. **Befehl:** Beinheben und -senken vorwärts links und rechts i. W. mit Kopfbeugen und -strecken links seitwärts in 4 Zeiten — übt! u. s. w.

15. **Rumpfbeugen taktmäßig.**

1. **Befehl:** Auf 1! den Kopf vorwärts beugen, auf 2! 3! 4! den Rumpf vorwärts beugen — beugt!
   Rumpfstrecken (Kopf selbstverständlich!) in 4 Zeiten — streckt!
2. **Befehl:** Armschwingen vorwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts i. W. mit dieser Übung — übt! (4 Zeiten, 8 Zeiten!)
3. **Befehl:** Rumpf in 3 Zeiten vorwärts (seitw., rückw.) beugen — beugt!
   In 3 Zeiten strecken — streckt!
4. **Befehl:** Rumpf vorwärts beugen und strecken in 6 Zeiten im Wechsel mit 3 × Kniebeugen und -strecken — übt! u. s. w.

16. Vierteldrehung.

Diese ist bereits taktmäßig geübt und wird nun als Zwischenübung verwandt; z. B.:

1. Befehl: 4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit einer Vierteldrehung links — marsch!

2. Befehl: Armschwingen seitwärts und abwärts, Vierteldrehung links (rechts), Armschwingen vorwärts und abwärts, Vierteldrehung links (rechts) fortgesetzt im Wechsel — übt!

Hierzu kommen nun die Übungen, die das eigentliche Pensum der achten Klasse bilden.

1. Hüpfen mit Nachhüpfen. Das Nachhüpfen gewährt den Übenden eine kleine Ruhepause, weil dabei nur ganz leicht aufgehüpft wird.

Befehl: 1 × (2 ×, 3 ×) Hüpfen mit Nachhüpfen — hüpft! (1! 2! 1! 2! = hoch! niedrig! hoch! niedrig!)
2 × Hüpfen mit Nachhüpfen i. W. mit einer halben Drehung links (rechts) — hüpft!
1 × Hüpfen mit Nachhüpfen i. W. mit Armschwingen, abwechselnd vorwärts und seitwärts — hüpft! u. s. w.

Fehler: Die Fersen werden beim Hüpfen geöffnet, die Kniee nicht genügend gebeugt.

2. Beinschwingen. Das Beinschwingen ist eine kurze Bewegung. Das Bein wird dabei kräftig so hoch geschwungen, wie es die straffe Oberkörperhaltung zuläßt.

Befehl: Linkes Bein vorwärts (seitw., rückw.) schwingen — schwingt!
Abwärts — schwingt!
Diese Übung mit Verharren auf 2! — übt!
Diese Übung in zwei Zeiten — übt!
Diese Übung i. W. mit 1 × Hüpfen mit Nachhüpfen — übt!
Die Übung rechts entsprechend — übt!
Beide Übungen i. W. — übt! u. s. w.

3. Armstrecken. Dem Armstrecken geht das Armbeugen vorauf, es ist also eine zweiteilige Übung und fordert mindestens 2 Zeiten. Durch eine straffe Bewegung werden die Unterarme so vor die Oberarme gelegt, daß die Hände mit sanft gebeugten, geschlossenen Fingern den Oberarm (außerhalb der Ärmelnaht!) berühren, und die Ellenbogen am Rumpfe liegen.

Befehl: Arme beugen — beugt!

Durch das Strecken können die Arme zu denselben Haltungen wie durch das Heben und Schwingen gebracht werden. Das Strecken ist

eine sehr energische kurze Bewegung, die Arme müssen darnach vollkommen straff gehalten werden.

Befehl: Arme vorwärts (seitwärts, rückwärts, aufwärts) strecken — streckt!

Später sind die Schülerinnen dahin zu bringen, daß sie auf den Befehl: Arme vorwärts strecken — streckt! erst das Beugen und sofort das Strecken ausführen.

Fehler: Beim Beugen legen die Kinder meist, weil es ja viel bequemer ist, die Hände auf die Brust, lösen auch die Arme vom Rumpfe und drücken beim Strecken die Ellenbogen nicht kräftig genug durch. (Viel üben!)

Wird die Übung taktmäßig ausgeführt, so empfiehlt sich, besonders im Anfang, das Beugen und Strecken mit Verharren in der zweiten Zeit vorzunehmen.

Befehl: Armstrecken vorwärts mit Verharren auf 2 und 4, 2 × Füßeschließen und -öffnen, Armstrecken abwärts mit Verharren auf 2 und 4, 2 × Kniebeugen und -strecken — übt!

4. Haspeldrehen. Hierzu müssen die Unterarme gewinkelt, d. h. in den Ellenbogengelenken gebeugt werden, daß der rechte Unterarm über dem linken liegt; die Hände sind leicht zur Faust geballt.

Befehl: Arme zum Haspeldrehen — an!

Nun wird das Kreisen des rechten Unterarmes um den linken nach außen geübt, dann das Kreisen des linken Unterarmes um den rechten nach innen. Die Übung wird einzeitig gemacht. Dann kreisen der rechte und der linke Unterarm gleichzeitig umeinander, der rechte nach außen, der linke nach innen.

Befehl: 1. Kreisen des rechten (linken) Unterarmes um den linken (rechten) nach außen (innen) — übt!
2. Haspeldrehen — übt! Halt! Arme — ab!
3. Haspeldrehen in 4 Zeiten — übt! (fortgesetzt — übt!)

Das Haspeldrehen wird nun so schnell wie möglich ausgeführt, in der 4. Zeit werden die Arme vorwärts gestoßen, d. h. mit geballter Faust vorwärts gestreckt.

4. Haspeldrehen in 4 Zeiten i. W. mit Vorschrittstellung links und rechts — übt!

Fehler: Da es den Schülerinnen Mühe macht, die Unterarme genau übereinander zu legen, so führen sie das Umkreisen nur mit den Händen aus wie beim Wollewickeln.

5. Doppelhandklapp. Die Haltung der Arme und Hände ist gleich der beim einfachen Handklapp. Der Doppelhandklapp wird in einer Zeit ausgeführt; die beiden Klappe müssen deutlich getrennt sein.

Befehl: 1 Doppelhandklapp — klappt! (1! und!)
Taktgehen an Ort mit Doppelhandklapp in der ersten von je 3 Zeiten — übt! u. s. w.

6. **Rumpfdrehen in Schlußstellung.** Das Rumpfdrehen ist desto leichter, je kleiner die Standfläche ist; deshalb wird es zuerst in Schlußstellung geübt. Der Rumpf kann, wie der Kopf, links oder rechts und wieder vorwärts gedreht werden. Die Bewegung wird zunächst recht ruhig vorgenommen, später darf sie lebhafter ausgeführt werden. Die Beine bleiben gestreckt, während der Rumpf die Drehung um seine Längenachse ausführt.

Befehl: Hände an und Füße schließen — schließt!
Rumpf links drehen — dreht!
vorwärts drehen — dreht!
rechts drehen — dreht!
vorwärts drehen — dreht!
Grund — stellung!

oder:

Befehl: Arme vorwärts schwingen und Füße schließen — schließt!
Rumpf in 2 Zeiten links drehen — dreht!
in 2 Zeiten vorwärts — dreht!
Grund — stellung!
Diese Übung in 6 Zeiten — übt!

oder:

Befehl: Arme zum Verschränken rücklings fassen und Füße schließen — schließt!
Rumpf in 2 Zeiten links drehen — dreht!
" " 2 " rechts drehen — dreht!
" " 2 " vorwärts drehen — dreht!
Grund — stellung!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Die Übung in 8 Zeiten, mit dem Rumpfdrehen rechts beginnen — übt!
Beide Übungen im Wechsel — übt!
Die Übung links und rechts im Wechsel mit Armstrecken vorwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts — übt! u. s. w.

Fehler: Die Schülerinnen drehen den Kopf weiter als den Rumpf.

7. **Halbe Drehung in 4 Zeiten.** Die Ausführung entspricht der der Vierteldrehung.

Befehl: Halbe Drehung links — dreht! (oder marsch!) (dreht! Grundstellung! dreht! Grundstellung!)

Fehler: Die Schülerinnen beschreiben leicht einen kleinen Halb-

kreis anstatt auf der Stelle zu bleiben, kommen also aus der Richtung mit denen, welche sich wirklich an Ort gedreht haben.

Die halbe Drehung ist als Zwischenübung hübsch zu verwenden; z. B.:

Haspeldrehen in 4 Zeiten i. W. mit einer halben Drehung links (rechts) — übt! oder:

Vorschrittstellung links und rechts, halbe Drehung links — Rückschrittstellung links und rechts, halbe Drehung links — übt!

B. Gangübungen. Gewöhnlicher Gang im Wechsel und verbunden mit Freiübungen; Taktlauf; Nachstellgang seitwärts, vorwärts und rückwärts; Trittwechsel; Tupfgang.

1. Gewöhnlicher Gang im Wechsel mit Freiübungen. Alle zum sicheren Können gebrachten Freiübungen eignen sich als Zwischenübungen. Nach dem letzten gewöhnlichen Schritt wird, bevor die Freiübung einsetzt, und wenn nicht gerade ein Beinheben oder eine Schrittstellung als Zwischenübung angeordnet ist, Grundstellung genommen, für welche entweder eine besondere Zeit gegeben wird oder nicht. Heißt der Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts in 4 Zeiten im Wechsel mit 2 × Kniebeugen und -strecken, so werden 3 Schritte gemacht, auf 4! nimmt der rechte Fuß Grundstellung, und nun beginnt das Kniebeugen. Ich finde es natürlicher und hübscher, daß der Befehl lautet: 4 Schritte gewöhnlichen Gang im Wechsel mit 2 × Kniebeugen und -strecken, daß also 4 volle Schritte gemacht werden, dann ganz schnell zwischen 4 und 1 der rechte Fuß an den linken herangezogen wird, und darauf das Kniebeugen erfolgt.

Befehl: 4 Schritte gewöhnlichen Gang mit Stampfen auf 1! im Wechsel mit 2 × Fersenheben und -senken — marsch!

oder: 6 Schritte gewöhnlichen Gang mit Handklapp auf 1! und 4! im Wechsel mit Beinschwingen links und rechts vorwärts mit Verharren auf 2! — marsch!

oder: 4 Schritte gewöhnlichen Gang im Wechsel mit 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen — marsch! (Kniebeuge beim 4. Schritt!)

oder: Armstrecken vorwärts und abwärts (aufwärts oder seitwärts und abwärts) mit Verharren in jeder 2. Zeit im Wechsel mit 8 gewöhnlichen Schritten mit Stampfen auf 1! und Handklapp auf 5! — übt! u. s. w.

2. Gewöhnlicher Gang verbunden mit Freiübungen. Hierzu eignen sich Armhaltungen, Armheben, -schwingen, -strecken, Haspeldrehen; auch Kopfdrehen, Kopf- und Rumpfbeugen; z. B.:

Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts mit vorwärts geschwungenen Armen — marsch!

oder: Gewöhnlichen Gang vorwärts mit Armheben und -senken in je 4 Zeiten — marsch! (geht und hebt vorwärts! 2! 3! 4! senkt! 2! 3! 4!)

oder: Gewöhnlichen Gang vorwärts mit abwechselndem Armschwingen vorwärts und seitwärts in der 1. von je 4 Zeiten — marsch! (auf 4! werden die Arme abwärts geschwungen!)

oder: Gewöhnlichen Gang vorwärts mit Armstrecken vorwärts, seitwärts, aufwärts, abwärts mit Verharren in jeder 2. Zeit — marsch! (16 Zeiten!)

Gehen die Schülerinnen zu Paaren, so ist ein Seitwärtsbewegen beider Arme natürlich ausgeschlossen.

oder: Gewöhnlichen Gang vorwärts mit Kopfdrehen links, vorwärts, rechts, vorwärts in je 2 Zeiten — marsch!

oder: Gewöhnlichen Gang vorwärts mit Rumpfbeugen vorwärts und -strecken in je 2 Zeiten — marsch! (geht und beugt! beugt! streckt! streckt!)

Fehler: Die Kinder vernachlässigen über den Freiübungen oft den gewöhnlichen Gang selbst, sind also zum Auswärtsgehen und Spitzenstrecken recht anzuhalten!

3. Taktlauf. Der Taktlauf, d. h. der schnelle Lauf mit kurzen Schritten, kann an Ort und von Ort, also vorwärts und rückwärts, gemacht werden.

Einübung an Ort: Linkes Bein hebt, so daß der Fuß über der Stelle bleibt, auf der er stand, und rechtes Knie beugt! Mit dem rechten Fuße schnellt euch ab und Fußhaltung wechselt — um! wechselt — um! wechselt — um! Nun wird die Übung taktmäßig und zwar zunächst für jeden Fuß einzeitig vorgenommen, wobei die leichte Kniebeuge und deutliches Abstoßen vom Fußboden zu beachten bleiben. Hierauf zählt die Lehrerin immer schneller, so daß schließlich zwei Taktlaufschritte auf eine Zeit kommen.

Befehl: Taktlauf an Ort — lauft!

oder: Taktlauf an Ort mit Stampfen des ersten (letzten) von je 8 Schritten — lauft! (Dadurch wird das Laufen gegliedert, der Takt geregelt!)

auch: 4 × Handklappen im Wechsel mit 8 Taktlaufschritten an Ort — übt! u. s. w.

Einübung vorwärts und rückwärts. Geht der Taktlauf an Ort sicher, so ist nur der Befehl zum Vorwärts- oder Rückwärtslaufen zu geben, eine Entwicklung der Übung ist überflüssig. Die Kinder dürfen nicht gar zu kleine Schritte machen, dürfen die Kniebeuge nicht vergessen, müssen den Rumpf ein wenig in der Richtung des Laufes

neigen und geradeaus laufen. Am besten ist es, wenn die Lehrerin gleich zu Anfang das Taktlaufen von Ort mit gewöhnlichem Gang an Ort oder von Ort in Wechsel setzt; diese Unterbrechung des Laufes erhält sie in besserer Ordnung. Sie zähle auch nicht: 1! 2!, sondern lieber 1! und! oder links! und! links! und!, damit die Schülerinnen sich einprägen, daß zwei Taktlaufschritte auf einen gewöhnlichen Schritt kommen.

Befehl: 8 Taktlaufschritte vorwärts im Wechsel mit 4 Schritten vorwärts mit Stampfen auf 1! — lauft! (1! und! 3! und! 5! und! 7! und! stampft! 2! 3! 4!)

oder: 4 gewöhnliche Schritte an Ort, 4 Zehenschritte vorwärts, 4 gewöhnliche Schritte an Ort, 8 Taktlaufschritte rückwärts — marsch! u. s. w.

Fehler: Gerade beim Laufen kreuzen die Kinder leicht die Beine und drehen die Fußspitzen nach innen.

4. Nachstellgang seitwärts. Die Schülerinnen stehen dazu zunächst in geöffneten Stirnreihen, da sie sich in geschlossener Reihe treten würden. Der Nachstellgang seitwärts entsteht, wenn fortgesetzt der eine Fuß zur Seitschrittstellung, der andere zur Grundstellung gestellt wird.

Befehl: Linken (rechten) Fuß seitwärts stellen — stellt!
Rechten (linken) Fuß nach — stellt!

Der Nachstellgang wird benannt nach dem Fuße, der das Geschritt beginnt; also Seitschrittstellung links und Nachstellen des rechten Fußes ergiebt Nachstellgang links (links! nach!). Die zusammenhängenden Tritte oder Schritte bei einem Gange bilden ein Geschritt; das Nachstellganggeschritt ist zweizeitig.

Fehler: Die Kinder gehen etwas schrägvorwärts, verkürzen auch gern die erste Zeit.

Auch der Nachstellgang ist mit Stampfen zu verbinden, das in der ersten oder zweiten Zeit ausgeführt werden kann.

Befehl: Nachstellgang links (rechts) seitwärts mit Stampfen in der 1. (2.) Zeit — marsch!

Ebenso lassen sich Handklapp, Armübungen, Kniebeugen, Fersenheben und Kopfübungen mit dem Nachstellgang verbinden.

Sind die Schülerinnen in der Ausführung sicher, so reihen sie sich zu Paaren neben, fassen die Hände zum Armverschränken vorlings, machen nach innen um und führen nun den Nachstellgang seitwärts nach den Ersten oder den Letzten zu aus. (Richtung!) Diese Übung im Umzuge kann ebenfalls mit Freiübungen an Ort in Wechsel gesetzt werden.

5. Nachstellgang vorwärts. Beim Nachstellgang vorwärts empfiehlt es sich, die Schülerinnen nicht Grundstellung nehmen, sondern sie das Nachstellen so ausführen zu lassen, daß die Höhlung des nach-

gestellten Fußes an die Ferse des vorgestellten stößt, also Ferse hinter Ferse steht. Dadurch wird ein ungenaues Nachstellen, wie es sich bei der Grundstellung zeigen würde, und welches den Nachstellgang wie ein ungeregeltes Vorwärtsgehen erscheinen ließe, vermieden. Der Nachstellgang vorwärts befestigt sehr die gute Fußhaltung, wenn die Turnerinnen angehalten werden, auf 1! das Bein kräftig zu heben.

Einübung:

Befehl: Linkes Bein vorwärts heben — hebt!
Linken Fuß da niederstellen, wohin er zeigt — stellt!
Rechten Fuß mit der Höhlung an die Ferse des linken Fußes stellen — stellt!
Diese Übung in 4 Zeiten (mit Verharren auf 4!) — übt! (hebt! stellt! nach! verharrt!)
Diese Übung rechts entsprechend — übt!
dann: Linken (rechten) Fuß vorwärtsstellen — stellt!
Rechten (linken) Fuß nachstellen — stellt!
Diese Übung mit Verharren in der 3. Zeit — übt!

Durch das Verharren ist es der Lehrerin leichter, die Fußhaltung da, wo Fehler gemacht werden, zu verbessern.

dann: Diese Übung zweizeitig — übt!

Befehl: Nachstellgang links (rechts) vorwärts — marsch!

Fehler: Die Schülerinnen setzen beim Nachstellen aus Bequemlichkeit nicht die ganze Sohle, sondern nur den Ballen auf, lassen auch wohl eine Lücke zwischen beiden Füßen.

Außer mit den geübten Freiübungen, sowie dem gewöhnlichen Gang, dem Zehengang und dem Taktlauf, kann der Nachstellgang vorwärts auch im Wechsel mit dem Nachstellgang seitwärts gemacht werden. Die Schülerinnen reihen sich zu Paaren neben und beginnen das Vorwärtsgehen mit dem äußeren Fuße, also die Eins mit dem rechten, die Zwei mit dem linken.

Befehl: 2 (3, 4) Nachstellgeschritte vorwärts mit Beginn des äußeren Fußes im Wechsel mit 2 (3, 4) Nachstellgeschritten seitwärts nach den Ersten zu — übt! (Auf 4! ist die Drehung zueinander bezw. nach vorn auszuführen!)

6. Nachstellgang rückwärts. Der nachgestellte Fuß wird mit seiner Ferse an die Höhlung des zurückgestellten gestellt, so daß er an der Ferse dieses ein Hindernis findet.

Befehl: Nachstellgang links (rechts) rückwärts — marsch!

Fehler: Die Schülerinnen sind leicht geneigt, den nachgestellten Fuß hinter den zurückgestellten zu setzen.

7. Trittwechsel (Schrittwechsel.)

Der Trittwechsel ermöglicht den Wechsel in der Reihenfolge der Schritte und den Übergang aus einem Geschritte in das andere. Gehen die Schülerinnen im gewöhnlichen Gang links, rechts, links, rechts, so bringt der Trittwechsel sie in den Gang rechts, links, rechts, links. Gehen sie im Nachstellgang, Nachstellhüpfen und Galopphüpfen links, so wird durch den Trittwechsel der Wechsel des Geschrittes bewirkt.

Bei dem Trittwechsel werden zwei Tritte in einer Zeit gemacht, der Rhythmus ist also links, rechts! (1!) links! (2!) rechts! (1!) links! (2!) bezw. rechts, links! (1!) rechts! (2!) links! (1!) rechts! (2!). Bei Gangübungen an Ort wird auch der Trittwechsel an Ort ausgeführt; bei Gangarten vorwärts (rückwärts) ebenso vorwärts (rückwärts.)

Einübung an Ort.

Befehl: 2 Tritte auf 1! einen auf 2! — übt! (links, rechts! links!)
ebenso rechts — übt! (rechts, links! rechts!)
dann: Fortgesetzt 3 Schritte an Ort im Wechsel mit einem Trittwechsel — übt! (Immer Trittwechsel rechts!)
dann: Fortgesetzt 3 Schritte mit Beginn des rechten Fußes im Wechsel mit einem Trittwechsel — übt! (Immer Trittwechsel links!)
dann: 4 Schritte an Ort im Wechsel mit einem Trittwechsel — übt! (Abwechselnd Trittwechsel links und rechts!)

Einübung vorwärts.

Der linke Fuß wird vorwärts-, der rechte wie beim Nachstellgang nachgestellt, (1!) dann folgt ein gewöhnlicher Schritt vorwärts (2!); ebenso rechts entsprechend.

Befehl: Einen Trittwechsel links vorwärts — marsch! (links, rechts! links!)
Grund — stellung! Ebenso rechts.
dann: 3 Schritte gewöhnlichen Gang vorwärts im Wechsel mit einem Trittwechsel — marsch!
dann: 3 Schritte gewöhnlichen Gang vorwärts mit Beginn des rechten Fußes im Wechsel mit einem Trittwechsel — marsch!
dann: 4 (6, 8) Schritte gewöhnlichen Gang im Wechsel mit einem Trittwechsel — marsch!
dann: 2 Nachstellgeschritte im Wechsel mit einem Trittwechsel — marsch! (links! nach! links! nach! links, rechts! links! rechts! nach! rechts! nach! rechts, links! rechts! u. s. w.)

Der Trittwechsel kann auch mit Handklapp oder Stampfen beim ersten Tritt verbunden werden.

8. Tupfgang. Das Tupfen besteht in einem leichten Auftupfen der Fußspitze auf den Boden und sofortigem Lüften derselben; auf dieses Auftupfen, bei dem der Fuß vorwärts (rückwärts) gestellt wird, erfolgt ein gewöhnlicher Schritt.

Befehl: Tupfgang vorwärts — marsch! (tupft! stellt!)
oder: Tupfgang rückwärts — marsch!

Das Tupfen ist auch beim Nachstellgang hübsch zu verwenden, auch bei später einzuübenden Gangarten; es verlängert das Geschritt um eine Zeit.

Befehl: Nachstellgang links (rechts!) vorwärts mit Tupftritt auf 1! — marsch! (tupft! stellt! nach!)

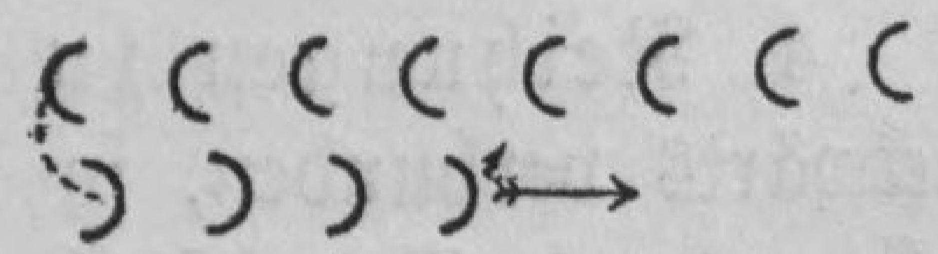
C. Ordnungsübungen. Fassungen; Gegenzug; Schlange; Nebenreihen zu zweien; Nebenreihen der Paare zu vieren; Abstand seitwärts und vorwärts; Gasse; Marschieren mit Gesang auf den kennengelernten Bahnen.

1. Fassungen:

Befehl: Die inneren Hände (in Paaren!) fassen und bis zur Schulterhöhe heben, den freien Arm auf den Rücken legen — übt!
dann: Die inneren Hände fassen und bis zur Schulterhöhe heben (wird beibehalten!) und die äußere Hand — an!
dann: Die inneren Hände an der Nachbarin äußere Hüfte — an!
dann: Die inneren Hände auf der Nachbarin äußere Schulter legen — legt! äußere Hand — an!

2. Gegenzug. Bei dem Gegenzuge führt die Führerin dicht neben der Bahn entlang, auf der sie kam; beim Gegenzug links wendet sie sich links, beim Gegenzug rechts dreht sie sich rechts. Die halbe Drehung (links oder rechts) wird mit zwei kleinen Tritten ausgeführt, die Führerin sorgt für mäßig große Schritte dafür, daß die Reihe geordnet bleibt.

Befehl: Gegenzug links (rechs) — marsch!
(Figur 14.)



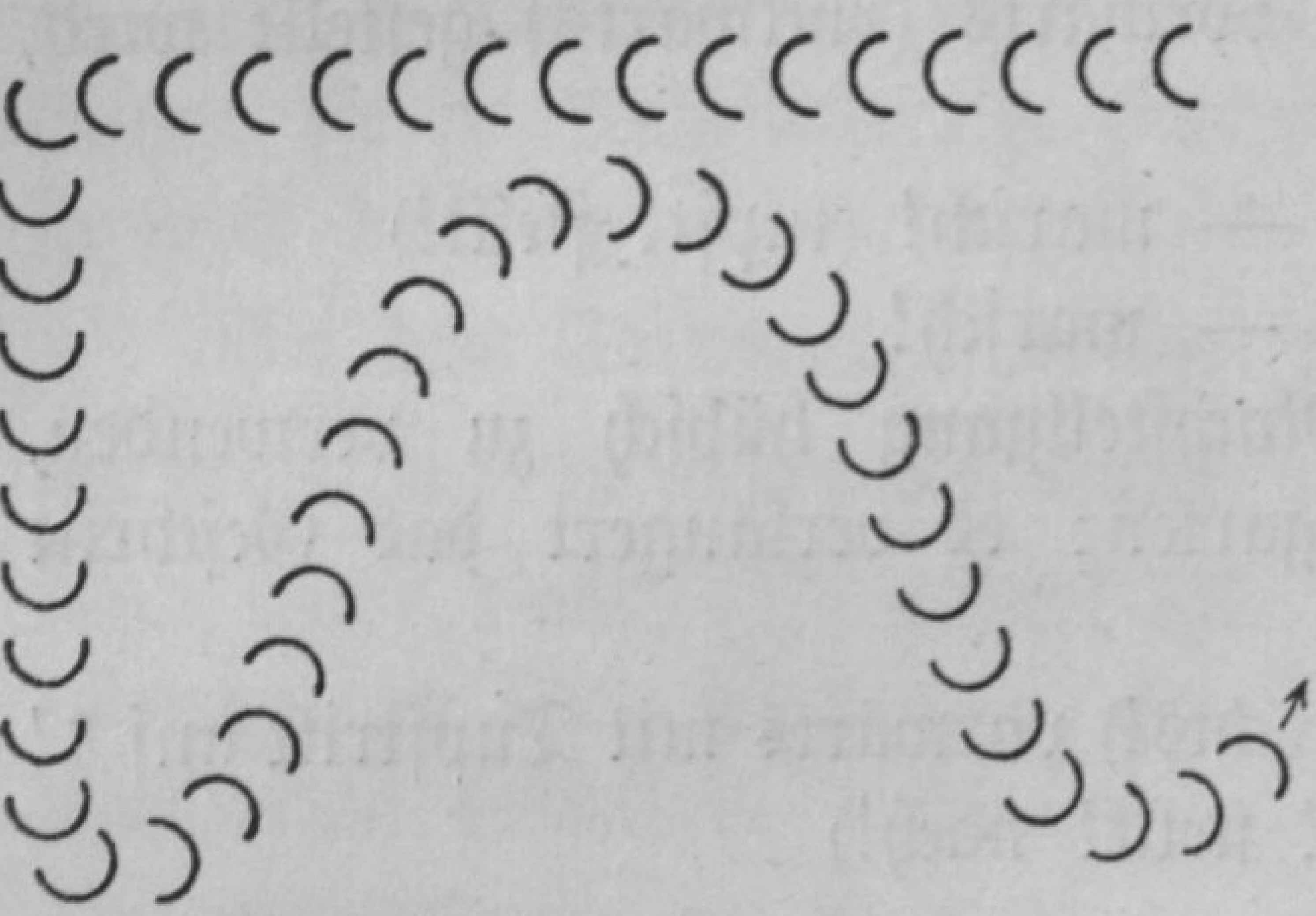
Figur 14.

Fehler: Die Schülerinnen weichen den an ihnen entlang ziehenden aus, es entstehen gebogene Linien statt der geraden.

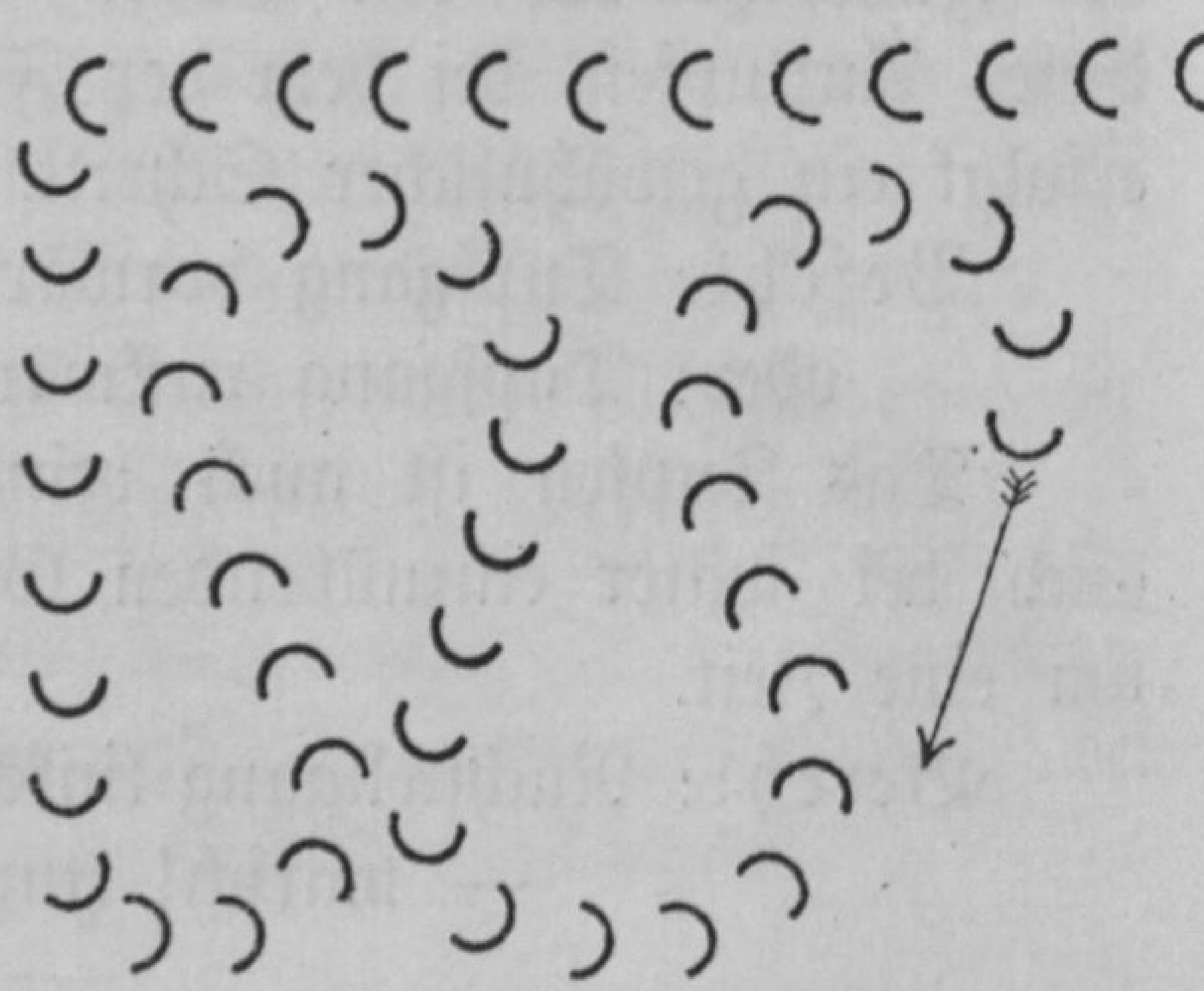
Der Gegenzug wird auch im Kreise, auf der Schneckenlinie, später auf allen erlernten Zügen ausgeführt und entspricht dann stets der Richtung der Reihe, gegen die er geführt wird.

3. Schlange. Die Schlangenlinie entsteht durch ein Vorwärtsgehen auf gerader Linie im Wechsel mit dem Beschreiben einer Bogen-

linie, die abwechselnd links und rechts ausgeführt wird. Das Vorwärtsgehen wird erst als ein Gehen geradeaus, dann als ein Schrägvorwärtsgehen geübt. (Figur 15 und 16.)



Figur 15.



Figur 16.

Die Lehrerin leitet die Schülerinnen am leichtesten zur richtigen Ausführung an, wenn sie sowohl die Zahl der Schritte für die gerade Linie als für die Bogenlinie angiebt; für erstere nimmt sie am besten einige Schritte mehr, z. B. zur geraden Linie 12, zur Bogenlinie 6 Schritte, oder zur geraden Linie 8, zur Bogenlinie 6 Schritte. Gehen die Schülerinnen geradeaus vorwärts, so müssen die Abstände zwischen den einzelnen Linien durch gleichmäßiges Bogenbeschreiben gleich groß bleiben, gehen sie im Schrägzug vorwärts, so müssen die Bogenlinien zusammentreffen.

Einübung: 1. Die Lehrerin führt und zählt.
2. Die Lehrerin führt und läßt die Schülerinnen zählen.
3. Eine Schülerin führt, die Schülerinnen zählen.
4. Die Führerin wird gewechselt.

Befehl: Auf Schlangenlinie links (rechts) vorwärts — marsch!

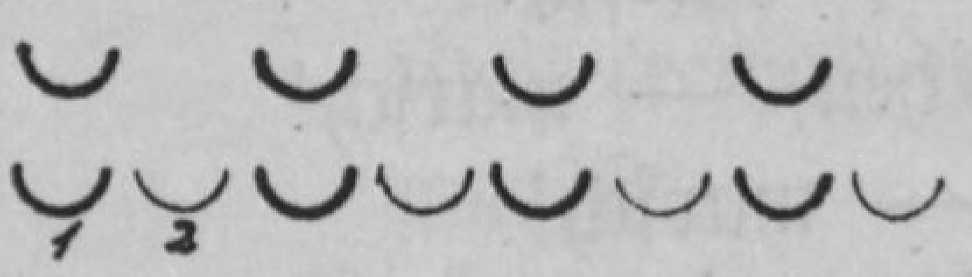
Fehler: Die Richtung geht verloren, die Führerin vergißt, die Bogenrichtung zu wechseln.

4. Reihungen zu zweien. Ist mit der Reihung eine Bewegung rückwärts verbunden, so kann sie entweder nur durch Schrägrückschrittstellung und Grundstellung ausgeführt werden, oder sie beginnt mit einer Drehung zur Stehenbleibenden hin; nur auf besonderen Befehl darf sie mit einer Drehung nach außen beginnen; derartige Reihungen gehören aber auf die Oberstufe.

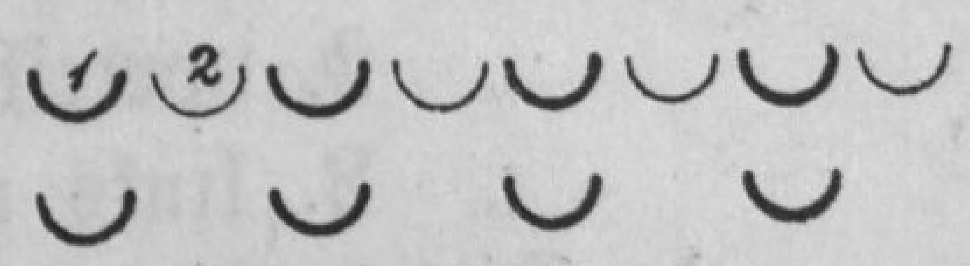
a. In Stirnreihe.

Befehl: Die 2. rechts hinterreihen — marsch!
„ 2. links nebenreihen — marsch!

Die 2. rechts vorreihen — marsch!
„ 2. links nebenreihen — marsch! (Figur 17 und 18.)

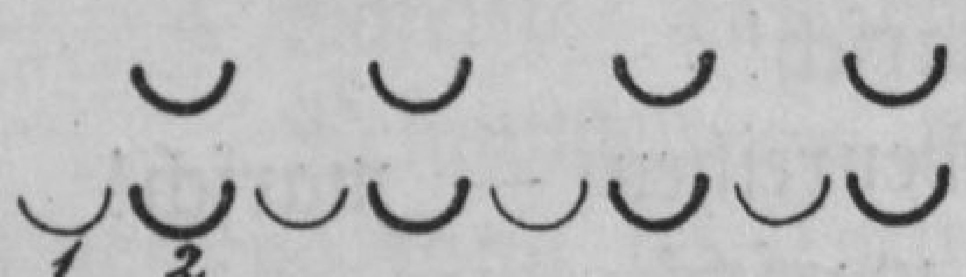


Figur 17.

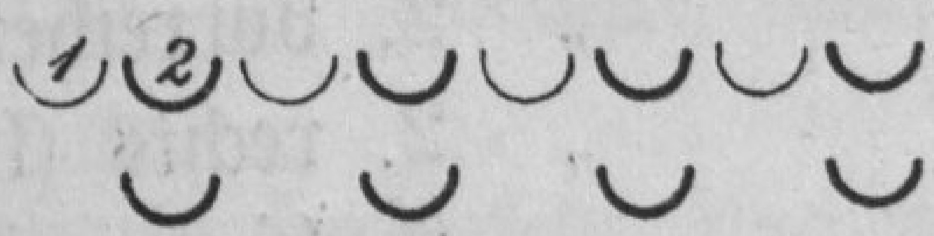


Figur 18.

und: Die 1. links hinterreihen — marsch!
„ 1. rechts nebenreihen — marsch!
„ 1. links vorreihen — marsch!
„ 1. rechts nebenreihen — marsch! (Figur 19 und 20.)



Figur 19.



Figur 20.

In Flankenreihe.
Befehl: Die 2. links nebenreihen — marsch!
„ 2. hinterreihen — marsch!
„ 2. rechts nebenreihen — marsch!
„ 2. hinterreihen — marsch!
und: Die 1. links nebenreihen — marsch!
„ 1. vorreihen — marsch!
„ 1. rechts nebenreihen — marsch!
„ 1. vorreihen — marsch!

b. In Stirnreihe. (Nebenreihen.)
Befehl: Die 2. hinterreihen (vorreihen) — marsch!
„ 2. rechts nebenreihen — marsch!
„ 2. hinterreihen (vorreihen) — marsch!
„ 2. links nebenreihen — marsch!
und: Die 1. hinterreihen (vorreihen) — marsch!
„ 1. links nebenreihen — marsch!
„ 1. hinterreihen (vorreihen) — marsch!
„ 1. rechts nebenreihen — marsch!

In Flankenreihe. (Vor- und Hinterreihen.)
Befehl: Die 2. links (rechts) nebenreihen — marsch!
„ 2. vorreihen — marsch!
„ 2. links (rechts) nebenreihen — marsch!
„ 2. hinterreihen — marsch!
und: Die 1. links (rechts) nebenreihen — marsch!
„ 1. hinterreihen — marsch!
„ 1. links (rechts) nebenreihen — marsch!
„ 1. vorreihen — marsch!

c. In Stirnreihe: (Umkreisen.)

Befehl: Die 2. hinterreihen (vorreihen) — marsch!
„ 2. rechts nebenreihen — marsch!
„ 2. vorreihen (hinterreihen) — marsch!
„ 2. links nebenreihen — marsch!
und: Die 1. hinterreihen (vorreihen) — marsch!
„ 1. links nebenreihen — marsch!
„ 1. vorreihen (hinterreihen) — marsch!
„ 1. rechts nebenreihen — marsch!

In Flankenreihe:

Befehl: Die 2. links (rechts) nebenreihen marsch!
„ 2. vorreihen — marsch!
„ 2. rechts (links) nebenreihen — marsch!
„ 2. hinterreihen — marsch!
und: Die 1. links (rechts) nebenreihen — marsch!
„ 1. hinterreihen — marsch!
„ 1. rechts (links) nebenreihen — marsch!
„ 1. vorreihen — marsch!

Alle diese Richtungen sind erst auf Befehl, dann im Wechsel mit Freiübungen, wie Kniebeugen und -strecken, Fersenheben und -senken, Schlußstellung, Handklappen, Armschwingen, taktmäßig auszuführen, wobei aber Taktgehen lieber vermieden wird, damit die Kinder immer mit dem bequemen Fuß antreten dürfen; dann auch hintereinander ohne Wechselübung, was natürlich schwerer ist.

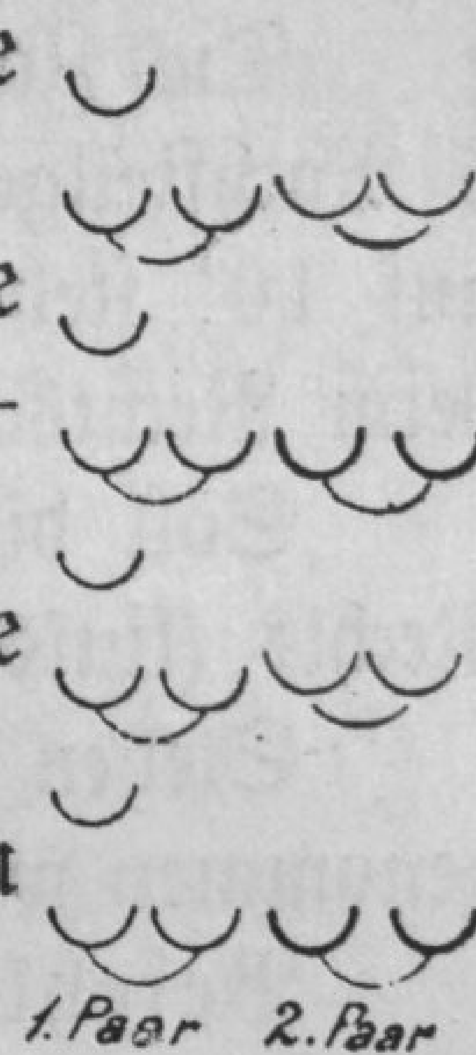
Fehler: Ungenaue Richtung.

Wird als Zwischenübung Taktgehen genommen, so ist der Fuß beim Beginn der Reihung zu nehmen, der an der Reihe ist; also nach 4 Schritten an Ort mit Beginn des linken Fußes fängt das Rechtsvorreihen mit dem linken Fuße an, es findet demnach ein Beinkreuzen statt. Diese Übung fällt den Kleinen noch schwer.

5. Nebenreihen der Paare vorwärts zu vieren. Die Übung wird zuerst mit Händefassen der Paare zum Armverschränken vorlings, dann auch ohne Fassung geübt. Die zweiten bezw. die ersten Paare brauchen vier Zeiten zum Nebenreihen, sie machen 3 Schritte und nehmen auf 4! Grundstellung. Wenn die 2. Paare sich wieder hinterreihen, so machen sie eine Dreiachtelschwenkung rechts beim Rechtshinterreihen, eine Dreiachtelschwenkung links beim Linkshinterreihen und gehen vorwärts; auf 4! drehen sie sich entgegengesetzt. Aus Stand wird mit dem bequemen, aus Gang mit dem an der Reihe befindlichen Fuß begonnen.

Befehl: Nacheinander oder gleichzeitig die 2. Paare links (rechts) neben die 1. Paare reihen — marsch! (Figur 21.)

Nacheinander (oder gleichzeitig) die 2. Paare vorreihen — marsch!
Nacheinander (oder gleichzeitig) die 1. Paare links (rechts) neben die 2. Paare reihen — marsch!
Nacheinander (oder gleichzeitig) die 1. Paare vorreihen — marsch!
2 × Armschwingen vorwärts und abwärts im Wechsel mit diesen Reihungen — übt!
2 × Kniewippen mit gefaßten Händen im Wechsel mit diesen Reihungen — übt!



Figur 21.

4 Schritte Taktgehen an Ort im Wechsel mit diesen Reihungen — marsch!

Die Abteilung kann im Umzug die Übung fortgesetzt machen, auch mit Vorwärtsgehen in den erlernten Gangarten als Zwischenübung z. B.:

Befehl: 4 Schritte gewöhnlichen Gang, links (rechts) nebenreihen, 4 Schritte Zehengang, vorreihen, fortgesetzt im Wechsel — marsch!
oder: 2 Nachstellgeschritte links vorwärts, links nebenreihen, 2 Nachstellgeschritte rechts vorwärts, rechts nebenreihen (und andersseitig umgekehrt!) — marsch! u. s. w.

6. Abstand seitwärts. Stehen die Schülerinnen in Stirn, z. B. in einer Stirnsäule in Viererreihen, so müssen sie Abstand seitwärts nehmen.

a. Einfacher Abstand.

Die rechte Führerin bleibt beim Linksabstand, die linke beim Rechtsabstand stehen. Die rechte (linke) Hand wird auf der Nachbarin linke (rechte) Schulter gelegt, dann links (rechts) seitwärts gegangen, bis bei gestreckten Armen die Fingerspitzen der Nachbarin Schulter nicht mehr berühren. Es gehören 2 mäßig große Nachstellgeschritte dazu, um zwischen zweien den Abstand herzustellen. Am besten ist es, beim Rechtsabstand die rechte, beim Linksabstand die linke Führerin beginnen zu lassen, und nach je einem oder nach je zwei Geschritten beginnt die nächste Schülerin. Das erhält bessere Richtung und besseres Seitwärtsgehen, da sich dann die Nachbarinnen nicht treten können.

Befehl: Zum Linksabstand (Rechtsabstand) seitwärts — marsch!
oder: Zum Links-(Rechts)abstand seitwärts mit Beginn der linken Führerin, nach je zwei Geschritten setzt die Nächste ein — marsch!

Bei einer Viererreihe wären für die letzte Übung 12 Zeiten nötig.
oder: Zum Links-(Rechts)abstand seitwärts mit Beginn der linken Führerin, nach je einem Geschritt setzt die Nächste ein — marsch!

Die Zahl der Zeiten bleibt dieselbe, da ja die außen Stehende 6 Nachstellgeschritte zu machen hat; die Zwei bleibt auf 8!, die drei auf 10! stehen beim Linksabstand, die Drei auf 8!, die Zwei auf 10! beim Rechtsabstand.

Soll die Reihe wieder geschlossen werden, so lautet der Befehl: Rechts (links) seitwärts anschließen — marsch!

Stehen die Schülerinnen in Stirnpaaren, so kann der einfache Abstand genommen werden, wenn jede einen Schritt seitwärts nach außen macht.

Befehl: Zum einfachen Abstand nach außen — marsch!

Der Abstand kann auch in Viererreihen (u. s. w.) nach außen genommen werden; es würde dann jede Innere einen, jede Äußere drei Nachstellgeschritte zu machen haben.

Befehl: Zum einfachen Abstand nach außen mit Beginn der Äußeren — marsch!
Seitwärts nach innen anschließen — marsch!

b. Halber Abstand.

Bei diesem beträgt die Entfernung zwischen je zwei Schülerinnen die Hälfte des einfachen Abstandes. Die Ausführung ist im übrigen genau so wie bei diesem.

7. Abstand vorwärts (in Flankenreihe). Entweder werden bei auf die Schultern der Vorgereihten gelegten Händen soviel Schritte vorwärts gemacht (wobei die Hintenstehenden stehen bleiben), bis aller Arme gestreckt sind, und keine Berührung mehr stattfindet, oder die Hintenstehende bleibt stehen, die Nächste macht einen kräftigen Schritt vorwärts, und jede Folgende je einen Schritt mehr.

Befehl: Zum einfachen Abstand vorwärts — marsch!

Dann wird die geschlossene Reihe entweder dadurch hergestellt, daß die Vordere stehen bleibt,

Befehl: vorwärts aufschließen — marsch!

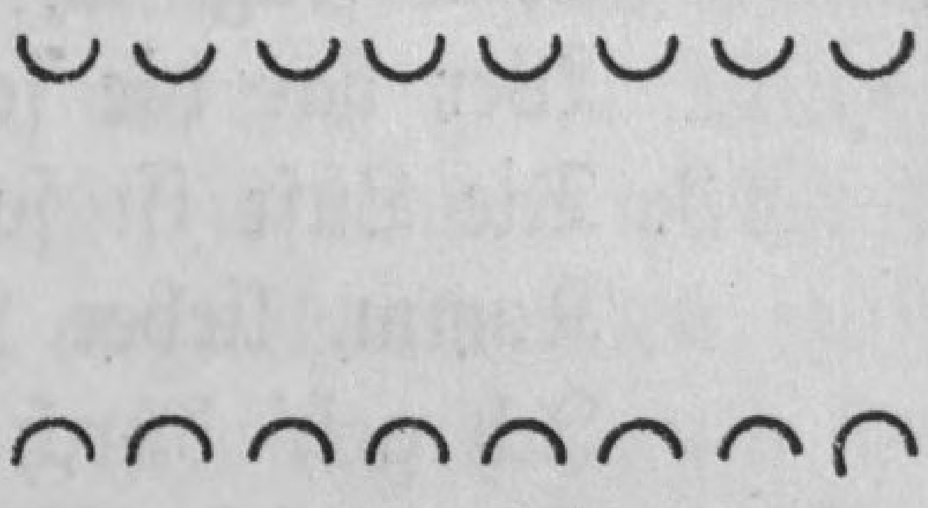
oder die zum Abstand Gegangenen machen kehrt, gehen vorwärts und machen nochmals kehrt.

Befehl: (Die 1. steht hinten) die 2., 3. und 4. links um — kehrt!
vorwärts aufschließen — marsch!
Die 2., 3., 4. links um — kehrt!

8. Gasse. Zum Ballspiel müssen die Schülerinnen die Aufstellung in Gasse kennen. Hierbei stehen sich die Reihen in Stirn gegenüber bei kleinerem oder größerem Abstande.

Befehl: Zu zweien links nebenreihen (in Flankenreihe) — marsch!
Die 2. links seitwärts mit Nachstellgeschritten — marsch!
Halt!
Die 1. links, die 2. rechts — um!

Sollen die Schülerinnen in geschlossener Stirnreihe stehen, so können sie entweder, wenn sie sich zu zweien nebengereiht haben, sich vorwärts aufschließen, oder sie können sich nach der Vierteldrehung seitwärts nach den Ersten oder Letzten zu anschließen. (Fig. 22.)



Figur 22.

9. Marschieren mit Gesang auf den kennengelernten Bahnen. Dieses Marschieren, das den Kindern unendlich viel Freude gewährt, ist im Umzuge, im Kreise, auf Schnecken- und Schlangenlinie und im Gegenzuge vorzunehmen. Zunächst werden Lieder mit einer geraden Zahl von Taktzeiten, also solche im $^{2}/_{4}$ oder $^{4}/_{4}$ Takt, gewählt; später auch solche im $^{3}/_{4}$ Takte.

Am leichtesten wird es den Schülerinnen, wenn mit dem Gesange auch sogleich das Schreiten beginnt, wenn das Lied also keinen Auftakt hat, wie z. B. Alles neu macht der Mai. Die Lehrerin giebt den Ton des Liedes an oder läßt ihn von einer Schülerin angeben, dann beginnt auf den Befehl: Marsch! die Schreitung. Zu Anfang kommen die Kleinen recht oft aus dem Tritt, auch singen sie das Lied nicht taktmäßig, sind z. B. immer geneigt, die Pausen, während welcher sie doch schreiten müssen, fortzulassen. Durch kräftiges rhythmisches Taktieren durch Handklapp, anfangs auch durch Zählen der Lehrerin, gelingt die Übung nach und nach besser. Ist Sicherheit erreicht, so wird ein Lied im $^{3}/_{4}$ Takte gewählt, auch ein Lied mit Auftakt gesungen. Bei letzterer Ubung giebt es zwei Wege des Anfangens. Entweder sagt die Lehrerin: Die Schreitung beginnt erst mit dem Worte .... (z. B. hatt' bei: Ich hatt' einen Kameraden) — singt! worauf die Kinder „Ich" singen und bei dem Worte „hatt'" den ersten Schritt vorwärts machen, (in dieser Weise übe ich es stets mit den Kleinen) oder sie sagt: 4 Schritte Taktgehen an Ort, beim 4. Schritt beginnt der Gesang und dann das Vorwärtsgehen — marsch! (wie ich es erst mit etwas Geübteren vorzunehmen pflege.)

Der Schülerinnen Taktgefühl ist so zu entwickeln, daß sie selbst sagen können, bei welchem Worte die Schreitung beginnen muß; auch wissen sie nach einiger Übung sicher, daß bei $^{2}/_{4}$ oder $^{4}/_{4}$ Takt das betonte Wort stets zu singen ist, wenn der linke Fuß niedergestellt wird, daß bei $^{3}/_{4}$ oder $^{6}/_{8}$ Takt dagegen das betonte Wort abwechselnd auf den linken und rechten Fuß kommt.

Passende Lieder für die Kleinen sind z. B.

1. Alles neu macht der Mai.
   Alle Vögel sind schon da.
   Mit dem Pfeil, dem Bogen.
   Morgen, Kinder, wird's was geben.

2. Ich hatt' einen Kameraden.
Das Wandern ist des Müllers Lust.
Was frag' ich viel nach Geld und Gut.
Wer hat die schönsten Schäfchen?
3. Die Luft ist so blau (Mel.: Es zogen drei Burschen).
Komm, lieber Mai.
Ich geh' durch einen grasgrünen Wald.
Kommt ein Vogel geflogen.

D. Gerätübungen. Um an Bekanntes anzuknüpfen, empfiehlt es sich, mit den Ballübungen zu beginnen. Ich nehme zu Anfang in je zwei aufeinanderfolgenden Stunden dasselbe Gerät, um die Schülerinnen etwas vertrauter damit zu machen. In der Folgezeit wechsele ich so: Seil, Ball, Schwebestangen, Spiel, und zwar wird jede Stunde gewechselt.

I. Ballübungen: In die Höhe werfen, fangen; niederwerfen, fangen; einander zuwerfen, fangen.

Für die Ballübungen eignen sich auf der Unterstufe am besten die Gummibälle; denn erstens sind sie für die kleinen Kinderhände angemessener als die großen Drillichbälle, zweitens können die Kinder damit auch das Niederwerfen des Balles erlernen, was bei den andern, die nicht elastisch sind, ausgeschlossen ist, und drittens thut es den Kleinen nicht so empfindlich weh, wenn einmal durch einen ungeschickten Wurf ein Gummiball sie trifft.

Gerade bei den so sehr beliebten Ballübungen ist es schwer, die Kinder in Ordnung zu halten. Wider Willen werden sie leicht zu munter, laufen dem Ball, den sie fallen ließen, ungestüm nach, stören dabei natürlich andere, ja, sie belustigen sich, wenn neben ihnen ein Ball, der nicht gefangen wurde, einherrollt, und stoßen ihn wohl mit dem Fuße weiter. Damit die Munterkeit ihrer Schülerinnen in den rechten Grenzen bleibe, muß die Lehrerin allem vorbeugen, was störend wirken könnte, muß Anordnungen treffen, welche die Auflösung der Ordnung unmöglich machen; dann bleibt ungetrübte Fröhlichkeit bestehen.

Zunächst lasse sie die Bälle von dazu bestimmten Schülerinnen austeilen. Je eine nimmt ein Ballnetz, in dem die Bälle aufbewahrt werden, und geht an der ihr angewiesenen Reihe bezw. an den ihr angewiesenen Reihen entlang und verteilt die Bälle. Keine darf sich vordrängen, keine darf etwa mit dem Ball spielen, jede nimmt ihn in die rechte Hand. Sind die Bälle verteilt, so tragen diejenigen, welche die Verteilung besorgt haben, die Netze in den Schrank zurück, lassen sie nicht etwa unordentlich im Saale liegen. Am besten ist es, wenn die Verteilung erst angeordnet wird, wenn die Aufstellung für die Übungen beendet ist.

Ist die Stunde zuende, so müssen die Bälle in derselben Weise wieder eingesammelt werden. Ferner muß die Lehrerin die Kleinen

gleich daran gewöhnen, den Ball liegen zu lassen, wenn sie ihn von ihrem Platze aus nicht haben fangen können, und ihn erst auf besondere Erlaubnis dazu wieder aufzuheben. Das hilft nicht nur gute Ordnung zu erhalten, sondern es treibt auch die Kinder an, sich große Mühe zu geben, denn sie schämen sich schließlich, wenn sie immer wieder von ihren Mitschülerinnen als besonders ungeschickt angesehen werden müssen.

1. Ball in die Höhe werfen, fangen. Die Schülerinnen stehen am besten anfangs in geöffneten Flankenviererreihen und geöffneten Rotten; die Übungen werden erst auf Befehl, dann taktmäßig, dann taktmäßig in mehrfacher Wiederholung (2 ×, 3 ×, bis 12 ×) ausgeführt. Die linke Hand muß ebenso viel wie die rechte geübt werden. Zu Anfang wird beim Ballwerfen Schrittstellung (Vor- oder Rückschrittstellung) genommen; dadurch ist die Standfläche größer, das Gelingen der Übung gesicherter; denn da die Kleinen erst lernen müssen, völlig senkrecht zu werfen, ist ein Neigen des Oberkörpers, um den schief geworfenen Ball noch zu erhaschen, nicht zu vermeiden. Der Ball wird zunächst wenig hoch geworfen, erst allmählich höher.

a) Befehl: Den Ball mit der rechten (linken) Hand hochwerfen und mit beiden Händen fangen — übt!
Diese Übung in zwei Zeiten — übt! (Werft! fangt!)
Die Übung abwechselnd mit Werfen links und rechts — übt!

b) Befehl: Den Ball mit der rechten (linken) Hand so hoch werfen, daß er erst auf 3! herunterkommt — werft!
Diese Übung taktmäßig — übt!
Diese Übung mit Handklapp auf 2! — übt!
Diese Übung mit Doppelhandklapp auf 2! — übt!

Das Ballwerfen ist auch im Wechsel mit Freiübungen auszuführen; diese gewähren den Schülerinnen etwas Ruhe zwischen der lebhaften Übung, schützen sie also vor zu großer Erhitzung; z. B.:

Befehl: 4 Schritte Taktgehen an Ort im Wechsel mit 2 × Ballwerfen und -fangen in je 2 Zeiten — übt!
oder: 2 × Füßeschließen und -öffnen (2 × Kniewippen, Vorschrittstellung links und rechts u. s. w.) im Wechsel mit 2 × (4 ×) Ballwerfen und -fangen in je 2 Zeiten — übt!
oder: 6 Schritte Taktgehen an Ort (3 × Füßeschließen und -öffnen, Beinheben links und rechts mit Verharren auf 2! und 5! u. s. w.) im Wechsel mit 2 × Ballwerfen und -fangen in je 3 Zeiten — übt!

Diese Übungen können später auch in Kreisaufstellung vorgenommen werden.

2. Ball niederwerfen und fangen.

a) Befehl: Den Ball senkrecht mit der rechten (linken) Hand niederwerfen und mit beiden Händen fangen — werft!

b) Befehl: Den Ball so kräftig niederwerfen, daß er über Kopfhöhe abprallt und auf 3! gefangen wird — übt!
Auch hierbei Zwischenübungen!

3. Ball einander zuwerfen und fangen. Die Schülerinnen stehen in Gasse mit Seitabstand; bei steigender Sicherheit wird die Gasse verbreitert, und es muß dann für den Ballflug mehr Zeit gegeben werden.

a. Nur eine Reihe hat Bälle.

Befehl: Den Ball der Gegenüberstehenden zuwerfen — werft!
dann: Den Ball hochwerfen, fangen, hinüberwerfen — übt!
dann: Den Ball niederwerfen, fangen, hinüberwerfen — werft!
dann: Den Ball rechts (links) hinüberwerfen — werft!

b. Beide Reihen haben Bälle.

Befehl: Ballwechsel, die 1. wirft in höherem Bogen — übt!
″ , ″ 2. ″ ″ ″ ″ — übt!

Bei dieser Übung empfehlen sich ganz besonders Zwischenübungen, da sie sehr leicht Unordnung herbeiführt. Später kann auch das Ballwechseln im Kreise vorgenommen werden; das Innehalten der geordneten Aufstellung im Doppelkreise ist allerdings viel schwerer.

II. Das lange Schwingseil. Steigen, Laufen und Hüpfen über das ruhig gehaltene Seil; Hüpfen über das hin- und hergeschwungene Seil; Hüpfen im Seile, das im Kreise geschwungen wird; Durchlauf unter dem geschwungenen Seil.

Die Übungen werden anfangs von den Einzelnen, dann in Paaren, bei großen Klassen und genügendem Raum, der ein weiteres Zurücktreten der Lehrerin vom Seilständer gestattet, auch wohl zu dreien ausgeführt.

Bei der Aufstellung der Schülerinnen ist darauf zu achten, daß keine hinter der Lehrerin steht, auch keine hinter ihr vorüber auf den Platz zurückkehrt. Die Abteilung steht am besten, wenn rechts von der das Seil haltenden Lehrerin die Erste steht, und hinter dieser im Bogen hinter dem Seilständer sich die übrigen befinden. Die Abteilung tritt so an, daß die Erste halb so weit vom Seil entfernt ist, wie die Entfernung zwischen der Lehrerin und dem Seilständer beträgt, d. h. so weit vom Seil, daß das geschwungene Seil sie nicht mehr berührt. Die Lehrerin achte darauf, daß die Höhe des Karabinerhakens, an dem das Seil befestigt ist, ihrer eigenen Hüfthöhe entspricht.

Nach jeder Übung muß, damit Zeit gespart werde, die ganze Ab-

teilung so weit vorrücken, daß zwischen den Übenwollenden und dem Seil der Abstand der gleiche bleibt. Diejenige, welche geübt hat, geht so weit geradeaus, wie sie vor der Übung vom Seil entfernt war, geht dann im Bogen weiter und schließt sich als Letzte an.

Wichtig ist das Halten und Schwingen des Seiles. Die Lehrerin muß, und wenn das Seil noch so lang ist, das Ende stets in der Hand haben, was mitunter etwas lästig sein kann. Bei Steige=, Lauf= und Hüpfübungen über das ruhig gehaltene Seil darf dieses nicht den Boden berühren, da es ja sonst kein Hindernis bietet, also auch die Übung daran den Kindern höchst überflüssig und langweilig vorkommen würde. Beim Schwingen darf die Lehrerin nicht den ganzen Arm bewegen; bei mustergiltigem Schwingen führt sie nur ein Hand= und Unterarmkreisen aus bei zwanglos gehaltenem Oberarm. Beim Durchlaufen der Schülerinnen unter dem geschwungenen Seil muß die Lehrerin scharf beobachten, ob auch die Kinder rechtzeitig aus dem Seile herauskommen; sie können leicht mit dem Fuße darin hängen bleiben und fallen. Sie richte deshalb den Blick nach dem Punkte, wo das Kind hinausläuft; merkt sie ein Zögern, so verlangsame sie den Schwung; ist das nicht mehr möglich, so werfe sie das Seil hin. Gerade bei den Kleinen hüte sie sich, daß das Seil die Kinder treffe, oder daß sie gar hinfallen; sonst nimmt sie ihnen den Mut zur richtigen Ausführung. Ganz aufrecht müssen sie unter dem Seil hindurch; wie ängstlich würden sie kriechen, wenn sie die Ungeschicklichkeit der Lehrerin fürchten müßten! Sie schwinge auch nicht hastig, sondern etwas langsamer als das Marschtempo ist.

1. Steigen über das ruhig gehaltene Seil.

a. Steigen aus Stillstand.

Jede Übende tritt dicht vor das Seil. (Blick geradeaus!)

Befehl: Vorwärts (rückwärts, links seitwärts, rechts seitwärts) über das Seil mit Beginn des linken (rechten) Fußes steigen — steigt!

und: Vorwärts (rückwärts u. s. w.) über das Seil steigen mit einer Vierteldrehung links (rechts) in der 2. Zeit — steigt!

dann: 4 Schritte Taktgehen an Ort (4 × Hüpfen u. s. w.) links hinübersteigen,
4 Schritte Taktgehen an Ort (4 × Hüpfen u. s. w.) links zurücksteigen — steigt! (einzelne, zu mehreren!)

und: 4 Schritte Taktgehen an Ort (zu zweien!) mit gefaßten inneren Händen und Beginn des äußeren Fußes, vorwärts hinübersteigen mit einer Vierteldrehung nach innen auf 2! — übt!

4 Schritte an Ort und zurücksteigen mit einer Vierteldrehung nach außen auf 1! — übt! u. s. w.

b. Steigen aus dem gewöhnlichen Gang vorwärts und dem Nachstellgang vorwärts und seitwärts.

Die Schülerinnen stehen zu zweien, auch zu vieren, mit zwei Schritten Abstand rückwärts; die vorderen sind zwei Schritt vom Seil entfernt.

Befehl: Vorwärts im gewöhnlichen Gang mit Übersteigen bei dem linken (rechten) Schritt — übt!
und: Nachstellgang links (rechts) vorwärts (seitwärts) mit Übersteigen in der 1. von 4 Zeiten — übt!

2. Laufen über das ruhig gehaltene Seil.

Der Abstand rückwärts ist erst größer, dann kleiner zu nehmen.

Befehl: Vorwärts über das Seil laufen — lauft!
dann: Beim 1. von 4 Laufschritten über das Seil laufen — lauft!
dann: Beim 1. von 2 Laufschritten über das Seil laufen — lauft!
auch: 4 Schritte Taktgehen an Ort im Wechsel mit 2 × über das Seil laufen auf den 1. von 2 Schritten — lauft!

3. Hüpfen über das ruhig gehaltene Seil.

a. in 3 Zeiten = beugt! hüpft herüber! streckt!

b. in 2 Zeiten = hüpft! streckt!

Das Hüpfen wird vorwärts, seitwärts und rückwärts geübt, kann auch, wenn die Abteilung klein ist, mit andern Übungen in Wechsel gesetzt werden.

4. Hüpfen über das hin- und hergeschwungene Seil. Die Schülerinnen treten, wie bei der vorigen Übung, dicht am Seil an. Das Schwingen ist nicht leicht, aber die Schülerinnen hüpfen unbefangener, als wenn das Seil um sie kreist. Hauptsache ist, daß alle genau an Ort hüpfen.

a) Hüpfen aus Stand vorlings.
b) „ „ „ seitlings.
c) „ „ „ rücklings.

5. Hüpfen im Seil. Das Hüpfen wird zunächst, wie bei der vorhergehenden Übung, mit Nachhüpfen ausgeführt. Die Schülerinnen treten anfangs am Seil an und hüpfen auf den Befehl: hüpft — hüpft! (hierbei ist das Schwingen für die Lehrerin schwerer), später laufen sie in das Seil hinein und hüpfen.

Es ist gut, wenn die Kinder alle gleichmäßig oft hüpfen müssen, also 2 ×, 3 ×, 4 ×; nicht zu oft hintereinander!

Fehler: Die Kinder hüpfen vor und zurück, anstatt an Ort. Führen mehrere die Übung aus, so fassen sie die Hände zum Armverschränken vorlings.

6. Durchlauf unter dem geschwungenen Seil. Die Schülerinnen treten in Schrittstellung, die ihnen überlassen oder vorgeschrieben werden kann, in richtigem Abstand an; das vordere Knie ist leicht gebeugt, der Oberkörper etwas vorgeneigt, der zurückgestellte Fuß beginnt.

a) Durchlauf auf 3! (Die Lehrerin zählt, die Lehrerin zählt mit den Schülerinnen, die Schülerinnen zählen allein laut, die Lehrerin läßt das Seil aufklappen, statt daß sie oder die Schülerinnen zählen, sie schwingt ohne Aufklappen und die Schülerinnen zählen leise für sich.)

b) Durchlauf auf 2!

c) Durchlauf bei jedem Schlage. (Vorsicht! Nur sehr geschickte Lehrerinnen dürfen die Übung wagen!)

Fehler: Die Schülerinnen sehen sich um, ob sie glücklich durch das Seil hindurch sind, bleiben stehen und verhindern das Weiterschwingen.

III. Schwebestangen: Aufsteigen; gewöhnlicher Gang; Nachstellgang vorwärts und seitwärts.

Die Schwebestangen werden derartig zusammengestellt, daß die Schülerinnen bei Fassung der inneren Hände nicht so gedrängt darauf stehen, daß sie sich gegenseitig herunterstoßen. Ich lasse sie nie die Hände zum Armverschränken fassen, weil ich befürchten würde, daß sie bei einem etwaigen Herunterfallen größeren Schaden davontragen könnten (die leicht gefaßten Hände lösen sie schnell und suchen den Fall abzuschwächen), und weil ich finde, daß die geringste Unsicherheit der einen die Nachbarinnen sofort unsicher macht; auch können nicht immer die Schwebestangen so nahe aneinandergerückt werden, daß trotz des Händefassens zum Armverschränken die Schülerinnen aufrecht stehen, und das ist notwendig.

Wenn die vier Schwebestangen aufgestellt sind, so gehen die Viererreihen zu ihrer Aufstellung. Die ersten Paare ziehen links, die zweiten rechts an den Stangen entlang, bis die Vorderen ans Ende kommen. Hierauf machen diese Halt, die andern schließen sich auf. Dann machen alle eine Vierteldrehung nach innen, stehen also in Flankenpaaren. Der Abstand zwischen diesen und den äußeren Stangen muß zwei Schrittlängen betragen, damit die Übenden nicht gestört werden. Je zwei von jeder Seite treten nun zur Übung an. Sind die Stangen höher als kniehoch für die Kleinen, so müssen die kleinen Springbretter vor das Gerät gelegt werden.

1. Aufsteigen. Wenn ein Fuß auf die Stange gestellt wird, so tritt er natürlich auf den Anfang der Stange; steigt der andere Fuß nach, so findet er keinen Platz mehr hinter dem erstaufgestellten Fuße, muß sich also davor stellen. Deshalb links aufsteigen = links!

rechts vor! und rechts aufsteigen = rechts! links vor! Die Ferse des zuerst aufgestellten Fußes darf nicht über den Anfang der Stange hinausragen. Nur der Ballen des Fußes darf auf die Stange gestellt werden, sonst ist der Stand unsicher, das Gehen schwankend. Es findet somit bei jedem Schritt ein Beinkreuzen statt, wodurch wiederum eine leichte Kniebeuge bewirkt wird. Das Zeitmaß muß etwas langsamer als sonst beim Gehen sein.

Befehl: Links aufsteigen — steigt!
rückwärts absteigen — steigt! (der rechte Fuß beginnt!)
Rechts Aufsteigen — steigt!
rückwärts absteigen — steigt! (der linke Fuß beginnt!)

Dann:
Befehl: Links (rechts) aufsteigen, 1 × Kniebeugen und -strecken,
rückwärts absteigen — steigt!
und: Links (rechts) aufsteigen, 1 × Fersenheben und -senken,
rückwärts absteigen — steigt!

Die inneren Hände sind gefaßt, die äußere Hand ist an die Hüfte gelegt.

Fehler: Die Kinder rücken den erst aufgestellten Fuß vorwärts und stellen den andern dahinter.

2. Gewöhnlicher Gang.

Einübung:
Befehl: Links aufsteigen — steigt! vorwärts im gewöhnlichen
Gang — marsch! (der linke Fuß beginnt!) ab — springt!
dann: ebenso mit Rechtsaufsteigen.
dann: Zählt, wieviel Schritte die erste (2. u. s. w.) Reihe gebraucht! (12.)
dann: Links aufsteigen — steigt! mit 12 Schritten über die
Stangen — marsch! ab — springt!

Anfangs werden die Kinder nur angehalten, mit recht tiefer Kniebeuge abzuspringen. Dann müssen sie sich merken, daß der Absprung aus dem Vorwärtsgehen heraus stets ein Spreizsprung ist, und daß dasjenige Bein spreizen muß, welches beim Weitergehen an der Reihe wäre.

Nun wird das Gehen auf den Stangen befestigt.

Befehl: Auf 11! 12! links (rechts) aufsteigen, mit 12 Schritten über
das Gerät ziehen, auf 1! mit Spreizsprung links (rechts)
abspringen — übt! (11! 12! 1! 2! u. s. w.)

Eine Reihe nach der andern führt die Übung aus. Das Gehen über die Stangen im gewöhnlichen Gang kann auch sofort, wenn ein Fuß aufgestiegen ist, beginnen; doch gewährt den Schülerinnen das zweizeitige Aufsteigen etwas mehr Ruhe und die Übung gelingt dadurch sicherer.

Dann: Diese Übung nacheinander von allen Reihen ohne Unterbrechung, so daß auf den 11. und 12. Schritt der Übenden die neue Reihe aufsteigt und beim Absprung der Vorderen auf 1! das Vorwärtsgehen beginnt — marsch!

Dann: Auf 5! 6! aufsteigen, mit 12 Schritten über das Gerät ziehen, dann abspringen — übt!

Die Lehrerin zählt bei dieser Übung nur bis 6, um die Aufsteigenden zu unterstützen; nach 2 × 6 Schritten springen die Übenden ab.

Dann: Auf 3! 4! aufsteigen, mit 12 Schritten über das Gerät ziehen, abspringen — übt!

Die Lehrerin zählt 3 × bis 4 für jede Reihe.

Dann können auch Übungen folgen wie z. B.:

Befehl: 2 × Kniebeugen und -strecken i. W. mit 4 Schritten vorwärts — übt!

Da die Übung achtzeitig ist, wird auf 7! 8! aufgestiegen; nach 3 × 8 Zeiten wird abgesprungen.

3. Nachstellgang vorwärts. Da die Schülerinnen mit 12 gewöhnlichen Schritten über das Gerät gekommen sind, so gebrauchen sie auch 12 Nachstellgeschritte = 24 Zeiten. Mit 6 Geschritten (12 Zeiten!) müssen sie etwas über die Hälfte, mit dreien (6 Zeiten!) etwas über ein Viertel der Stange hinaus sein, denn das Aufsteigen nimmt etwa zwei Fußlängen fort. Zum Nachstellgang links wird links, zum Nachstellgang rechts wird rechts aufgestiegen.

Befehl: Links (rechts) aufsteigen — steigt! Mit 12 Nachstellgeschritten vorwärts bis zum Ende der Stange — marsch! ab — springt!

Dann:

Aufsteigen auf 11! 12! (nach je 6 Geschritten beginnen die Nächsten; die Lehrerin zählt 2 × bis 12.)

Aufsteigen auf 7! 8! (nach je 4 Geschritten beginnt die nächste Reihe.)

Aufsteigen auf 5! 6! (nach je 3 Geschritten beginnt die nächste Reihe.)

4. Nachstellgang seitwärts. Die Schülerinnen haben zu zweien die inneren Hände gefaßt, treten mit dem inneren Fuße auf die Stange und drehen sich beim Nachstellen des äußeren Fußes zu einander um, wobei sie die noch freien Hände fassen. Am Ende springen sie seitwärts ab, oder, was ich vorziehe, sie lösen die äußeren Hände, drehen sich nach vorn und springen vorwärts ab. Die Einübung ist der des Nachstellganges vorwärts entsprechend.

Wenn die Reihen taktmäßig nacheinander aufsteigen, so müssen die Abspringenden bei ihrem Weggang sich so weit von den äußeren Stangen entfernt halten, daß die andern nicht beim Absprung behindert werden.

Fehler: Bei allen Gangarten wird es den Schülerinnen schwer, die Füße ordentlich nach außen zu drehen; sie drehen oft beide Füße nach einer Richtung, oder wechseln die Fußrichtung so, daß der linke Fuß nach rechts zeigt und umgekehrt. Auch sehen sie auf die Schwebestange, anstatt geradeaus. Häufig kommt es auch vor, daß sie bei jedem Schritt ein Fersenheben ausführen.

Sollen die Reihen taktmäßig aufsteigen, über die Stangen ziehen und abspringen, so können auch die Vorderen nach dem Absprung so weit geradeaus gehen, daß, wenn die übrigen ihnen folgen, auch für die Letzten noch genügend Platz zum Absprung ist. Jede Reihe, die auf ihren Platz kommt, macht kehrt. Nun führen die Kleinsten, die Reihen bewegen sich in derselben Weise über die Stangen, machen kehrt, und die Größten sind von neuem die Führerinnen. Hierzu gehört natürlich mehr Raum als zu der erstbezeichneten Aufstellung.

Sind nur zwei Schwebestangen in einer stark gefüllten Klasse vorhanden, so können diese so weit voneinander gestellt werden, daß zwischen je zwei Stangen eine Schülerin bequem gehen kann. Nun gehen die Schülerinnen ebenfalls in Viererreihen vorwärts, zwei auf der Stange, zwei daneben; dieselbe Übung, welche zuerst die 1. und 3. auf der Stange ausgeführt haben, geführt von den 2. und 4., machen dann die 2. und 4. oben, geführt von den 1. und 3.

Diese Übung sieht überdies bei hochgehobenen, gefaßten Händen sehr hübsch aus.

E. Turnspiele: Verwechselt, verwechselt das Bäumchen. Fuchs und Gärtner. Wollt ihr wissen, wie's die kleinen Mädchen machen. Das gemeinsame Spiel. Es ging ein Bauer ins Holz. Gänsedieb. Fangeball. Königsball.

---

7. Klasse.

A. Freiübungen: Fußklappen; Fußwippen; Kniewippen; Beinspreizen; Knieheben; Schrittstellungen nur mit Aufsetzen der Fußspitze; Hüpfen vorwärts, seitwärts, rückwärts; Schlußsprung; Armbeugen seitwärts über den Kopf; Armführen aus einer Halte zur andern; Dreivierteldrehung in 6, ganze Drehung in 8 Zeiten; halbe Drehung auf der Ferse eines Fußes.

1. Fußklappen. Hierbei werden die Ballen der Füße gehoben und sofort mit Betonung, also mit Klappen, gesenkt; die Übung ist einzeitig.

Einübung:

Befehl: Linke (rechte) Fußspitze heben — hebt!
Mit Klappen niederstellen — stellt!
Diese Übung in 2 Zeiten — übt!
Diese Übung abwechselnd links und rechts — übt!
dann: Linke (rechte) Fußspitze heben und mit Klappen sofort niederstellen — stellt! (einzeitig!)
Diese Übung links und rechts im Wechsel — übt!
dann: Beide Fußballen heben und sofort mit Klappen niederstellen — stellt!

Befehl: 1 × Fußklappen — klappt!
Armstrecken vorwärts und abwärts i. W. mit 4 × Fußklappen — übt! u. s. w.

Fehler: Die Fersen werden geöffnet, der Oberkörper neigt sich vor.

2. Fußwippen. Es entspricht dem Fersenheben und =senken, nur wird für das Senken der Fersen kein neuer Befehl gegeben, es erfolgt sofort nach dem Heben.

Befehl: 1 × Fußwippen — wippt! (hebt! senkt!)

Die Übung kann zwei= und einzeitig ausgeführt werden. Auf leises Senken der Fersen ist großes Gewicht zu legen. Bei fortgesetztem einzeitigen Fußwippen werden erst zum Schluß die Fersen völlig gesenkt, um eine heftige Erschütterung des Körpers zu verhüten.

Befehl: 2 × Armschwingen seitwärts und abwärts i. W. mit 4 × Fußwippen in je einer Zeit — übt! (schwingt! 2! schwingt! 4! wippt! wippt! wippt! wippt und senkt!)

3. Kniewippen. Wenn auf das Kniebeugen sofort das Strecken erfolgen soll, so heißt der Befehl: 1 × (2 ×) Kniewippen — wippt! Die Übung ist zweizeitig. Sie kann auch einzeitig ausgeführt werden; dann entspricht sie dem Knicks. Einzeitiges Kniewippen wird aber nicht fortgesetzt geübt, weil die Übung zu unruhig aussieht.

Befehl: 1 × Kniewippen mit Handklapp auf 1! — wippt!
2 × Kniewippen mit Händeanlegen — wippt! (Auf 1! die Hände anlegen, auf 4! Hände los!)
2 × Kniewippen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
Diese Übung i. W. mit 4 Schritten Taktgehen an Ort mit Stampfen auf 1! — übt! u. s. w.

4. Beinspreizen. Hierunter verstehen wir ein kräftiges Schwingen des gestreckten Beines mit sofortigem Senken. Die Übung ist zweizeitig.

Befehl: Linkes (rechtes) Bein vorwärts (seitwärts, rückwärts) spreizen — spreizt!

Fehler: Der Fuß wird leicht aufwärts gebeugt.

Befehl: Beinspreizen vorwärts links und rechts im Wechsel, mit Händeanlegen — übt! u. s. w.

5. Knieheben. Beim Knieheben wird der Oberschenkel bis zur Hüfthöhe gehoben, der Unterschenkel bildet mit ihm einen rechten Winkel, das Knie ist also gebeugt. Ich lasse größere Schülerinnen die Übung nicht machen, doch ist sie mir bei den Kleinen willkommen, da sie das Hüftgelenk frei macht und die Standfestigkeit der Schülerinnen erheblich steigert. Das Knieheben ist auch eine gute Vorübung für den Steigegang.

Befehl: Linkes (rechtes) Knie heben — hebt!
Senken — senkt!
Knieheben links und rechts im Wechsel — übt! (4 Zeiten!)
dann: Diese Übung i. W. mit Armschwingen vorwärts (seitwärts), aufwärts, vorwärts (seitwärts) abwärts — übt! (8 Zeiten!) u. s. w.

6. Schrittstellungen nur mit Aufsetzen der Fußspitze. Die Übungen entsprechen völlig denen der 8. Klasse, nur ist die Schwierigkeit dadurch erhöht, daß ausschließlich der Ballen aufgesetzt wird; hierdurch tritt übrigens der Spann des Fußes hübsch hervor.

Befehl: Linken (rechten) Fuß mit Aufsetzen der Spitze vorwärts (rückwärts, seitwärts) stellen — stellt! Grund — stellung!
dann: Diese Übung 2 × links — übt! (links vor! zurück! links vor! zurück!)
Die Übung 2 × rechts — übt!
Diese Übung links und rechts je im Wechsel mit 4 Schritten Taktgehen an Ort — übt! (das erste Taktgehen beginnt rechts, das zweite links!) u. s. w.

7. Hüpfen vorwärts, seitwärts, rückwärts. Auch dieses Hüpfen wird zunächst dreizeitig geübt.

Befehl: Kniee beugen — beugt!
Vorwärts (seitwärts, rückwärts) zur Kniebeuge hüpfen — hüpft!
Kniee — streckt!
Diese Übung in 3 Zeiten — übt!
Diese Übung im Wechsel mit 3 × Handklappen — übt! u. s. w.

Dann wird das Hüpfen zweizeitig vorgenommen.

Befehl: Vorwärts (seitwärts, rückwärts) hüpfen — hüpft! (hüpft! streckt!)
dann: 4 Schritte Taktgehen an Ort im Wechsel mit 1 × vorwärts (1 × links seitwärts, 1 × rechts seitwärts, 1 × rückwärts) hüpfen — hüpft! (6 Zeiten!)

Diese Übung im Wechsel mit Armstrecken vorwärts (seitwärts) aufwärts, abwärts — übt! (12 Zeiten!) u. s. w.

8. **Schlußsprung.** (Sprung mit geschlossenen Fersen.) Der Schlußsprung entspricht dem Hüpfen, nur wird das Abschnellen vom Boden kräftiger ausgeführt, so daß der Flug ein höherer wird, und die Kniee sind völlig durchgestreckt. Der Schlußsprung, der seinen Namen nach den dabei fest geschlossenen Fersen führt, kann an Ort, vorwärts, seitwärts, rückwärts ausgeführt werden und wird, wie das Hüpfen erst dreizeitig, dann zweizeitig geübt!

Befehl: Mit Schlußsprung vorwärts springen — springt!

Fehler: Der Sprung wird zu klein ausgeführt.

9. **Armbeugen seitwärts über den Kopf.** Diese Übung sieht besonders anmutig aus und ist deshalb sowohl bei den Freiübungen an Ort als bei den Gangübungen sehr beliebt; auch bei den Ordnungsübungen wird sie vielfach angewendet.

Einübung:

Befehl: Arme seitwärts schwingen — schwingt!
Arme zur Kammlage drehen (d. h. innere Handfläche nach oben drehen!) — dreht!
Arme seitwärts über den Kopf beugen — beugt! Arme — ab!
Diese Übung in 3 Zeiten — übt!
Arme zur Seithebhalte strecken — streckt!
Arme zur Ristlage drehen (d. h. Handrücken nach oben drehen!) — dreht!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
In 3 Zeiten Arme seitwärts über den Kopf beugen — beugt!
In 3 Zeiten Arme senken — senkt!
Diese Übung in 6 Zeiten — übt!

dann: Diese Übung in 4 Zeiten — übt! (Auf 1! Arme seitwärts schwingen, auf 2! drehen und beugen, auf 3! zur Seithebhalte senken, auf 4! drehen und abwärts schwingen!)

dann: Diese Übung in 2 Zeiten — übt! (beugt! ab!)

Befestigung:

1 × Fußwippen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — wippt!
Vorschrittstellung links, Grundstellung mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
Diese Übung rechts — übt!

Beide Übungen im Wechsel — übt! (sehr hübsch!)
Die Übung seitwärts entsprechend — übt! (Seitschrittstellung!) u. s. w.

10. **Armführen aus einer Halte zur andern.** Bei dieser Übung bleiben die Arme vollkommen gestreckt, auch dürfen sie nicht ohne besondern Befehl gedreht werden.

Befehl: Arme vorwärts heben — hebt!
Arme seitwärts nach außen führen — führt! (Handflächen vorn!)
Arme vorwärts führen — führt!
Arme senken — senkt!
oder: Arme seitwärts heben — hebt!
Arme vorwärts führen — führt! (Handfläche unten!) u. s. w.
oder: Arme vorwärts, aufwärts heben — hebt!
Arme seitwärts führen — führt! (Handfläche oben!)
oder: Arme seitwärts, aufwärts heben — hebt!
Arme vorwärtsführen — führt! (Handfläche außen!)
aber: Arme vorwärtsheben — hebt!
Arme zur Ristlage seitwärts nach außen führen — führt! (Handfläche unten!)

Diese Übung ist jedoch erst später vorzunehmen, da sonst die Kinder leicht verwirrt werden.

Da das Armführen eine ruhige Bewegung ist, wird es am besten auf Befehl geübt; später wird die Übung taktmäßig vorgenommen, wird aber, einzeitig ausgeführt, mehr ein Schwingen; sie wird dann mit Freiübungen in Wechsel gesetzt.

11. **Dreiviertel- und ganze Drehung in 6 und 8 Zeiten.** Diese Drehungen werden entsprechend den Viertel- und halben Drehungen geübt. Den Kindern ist einzuprägen, daß nach 4 gleichen Dreivierteldrehungen sie in der Richtung, die sie vor Beginn der Übung hatten, stehen. (Später: 4 gleiche Dreiviertelschwenkungen führen zur Aufstellung zurück!)

12. **Halbe Drehung auf der Ferse eines Fußes.** Ob die halbe Drehung links oder rechts ausgeführt wird, die Schülerinnen drehen sich stets auf der Ferse des linken Fußes und heben dabei das rechte Bein. Die Übung entspricht also der: links (rechts) — um! Die Drehung muß mit kurzem Ruck ausgeführt werden.

Befehl: Halbe Drehung links (rechts) um — kehrt! oder kurz:
Links (rechts) um — kehrt!

B. **Gangübungen:** Steigegang; Storchgang; Schlaggang; Fersengang; Kniewippgang; gewöhnlicher Lauf, Übergang aus einer Gangart in die andere.

1. Steigegang. Er findet seine praktische Verwendung beim Hinaufgehen auf schräge Flächen: Treppen, Anhöhen u. s. w. Der Steigegang an Ort entspricht dem Taktgehen an Ort, doch wird das Bein noch höher gehoben als bei diesem. Vorwärts wird er, um das kräftige Knieheben sorgfältig zu üben, erst zweizeitig, dann einzeitig vorgenommen. Durch dieses Knieheben werden die Schritte kleiner als beim gewöhnlichen Gang.

Befehl: Steigegang vorwärts — marsch!
dann: 2 Nachstellgeschritte links vorwärts im Wechsel mit 4 Schritten Steigegang — marsch!
oder: 2 Nachstellgeschritte rechts vorwärts i. W. mit 4 Schritten Steigegang — marsch! (der Steigegang beginnt mit dem rechten Fuße!)
oder: 4 gewöhnliche Schritte, 8 Taktlaufschritte, 4 Steigegangschritte fortgesetzt im Wechsel — marsch! u. s. w.

2. Storchgang. Derselbe entsteht, wenn das linke (rechte) Bein so gebeugt wird, daß die linke (rechte) Ferse sich vor das Knie des Standbeines legt, hierauf das Bein vorwärts gestreckt und der Fuß dahin gestellt wird, wohin die Spitze zeigt. (Beugt! streckt! stellt!)

Das Geschritt ist demnach dreizeitig. Da das Ruhigstehen auf einem Bein den Schülerinnen dabei schwer wird, ist der Gang zuerst in Paaren oder Viererreihen mit Händefassen zum Armverschränken vorzunehmen; später ist er aber von den Einzelnen mit Händeanlegen oder Armbeugen seitwärts über den Kopf auszuführen.

Befehl: Storchgang vorwärts — marsch!
6 Schritte Steigegang i. W. mit 2 Storchganggeschritten — marsch!
dann: 3 Schritte gewöhnlichen Gang i. W. mit 1 Storchganggeschritt (und umgekehrt!) — marsch! u. s. w.

Fehler: Die Schülerinnen legen die gehobene Ferse neben das Knie.

3. Schlaggang. Der Schlaggang ist gewöhnlicher Gang mit betontem Niederstellen des Fußballens.

Befehl: 4 Schritte gewöhnlichen Gang mit Händeanlegen i. W. mit 4 Schritten Schlaggang mit seitwärts geschwungenen Armen — übt! (auf 1! und 4! Armthätigkeit!)

4. Fersengang. Das Gehen auf den Fersen ist nicht hübsch, aber es ist in mancherlei Fällen praktisch und unvermeidlich; deshalb ist es mit den Kindern zu üben. Gehen wir einen Berg hinunter, so müssen wir die Fersen zuerst fest aufsetzen; im Dünensande kommen wir nur mühelos vorwärts, wenn wir die Fersen zuerst aufstellen; beim Überschreiten schmutziger Dämme erhalten wir unser Schuhzeug blank

und schützen uns vor allem gegen nasse Füße, wenn wir nur die Fersen aufsetzen.

Befehl: Fersengang vorwärts — marsch!

5. Kniewippgang. Der Kniewippgang ist gewöhnlicher Gang mit einem einzeitigen Kniewippen nach jedem Schritt; das Geschritt ist also zweizeitig. Der Fuß muß stets dahin gestellt werden, wohin die Spitze zeigt.

Einübung:

Befehl: Linken Fuß vorwärts stellen und rechtes Bein vorwärts heben — hebt!
1 × Kniewippen links — wippt!
Rechten Fuß niederstellen und linkes Bein heben — hebt!
1 × Kniewippen rechts — wippt! u. s. w.
Diese Übung zweizeitig — übt!

Befehl: Kniewippgang vorwärts — marsch! (stellt! wippt!)

Fehler: Das Bein wird zurückgezogen, der Oberkörper vorwärts geneigt.

Befestigung:
4 gewöhnliche Schritte mit Stampfen auf 1! i. W. mit 2 Kniewippgeschritten — marsch!
dann: 1 Nachstellgeschritt i. W. mit 1 Kniewippgeschritt — marsch! (links! nach! links! wippt! rechts! nach! rechts! wippt!) u. s. w.

6. Gewöhnlicher Lauf. Wie bei dem Taktlauf vorwärts ist eine leichte Kniebeuge vor jedem Abstoß zu machen; da die Schritte aber größer sind, ist auch das Zeitmaß nicht so geschwind. Am besten thut die Lehrerin, zu Anfang gewöhnliche Schritte im Wechsel mit dem Lauf, und erst, wenn dieser sicher ausgeführt ist, fortgesetzten Lauf üben zu lassen; der Takt wird schneller auf diese Weise befestigt. Das Zeitmaß des gewöhnlichen Ganges muß lebhafter als sonst genommen werden. Entweder pendeln beim Lauf die herabhängenden Arme zwanglos hin und her, oder die Arme werden gewinkelt, die Hand wird leicht zur Faust geballt. Das Händeanlegen ist beim Lauf weniger ratsam, da die Schülerinnen sich bei dieser Armhaltung gewöhnlich links und rechts drehen, anstatt den Rumpf ruhig zu halten.

Befehl: Arme zum Laufen — an!
Gewöhnlichen Lauf vorwärts — lauft! (Zuerst recht oft: Halt!)

7. Übergang aus einer Gangart in die andere. Nach und nach müssen die Schülerinnen lernen, aus einer Gangart in die andere überzugehen. Die Lehrerin sagt ihnen: Nach einer Weile werde ich

euch Nachstellgang links machen lassen; ihr müßt mit dem Beginn der neuen Gangart aber warten, bis marsch! gesagt ist.

Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts — marsch! Nach — stell — gang — links — vorwärts — marsch! (Dieses Marsch wird auf den linken Fuß gegeben, dann wird noch der rechte vorgesetzt, und der Nachstellgang beginnt!)

oder: Nachstellgang links vorwärts — marsch! Rechts — vorwärts — marsch! (links! nach! rechts! nach!)

Die Schülerinnen müssen sich merken, daß bei jeder Wechselübung stets das begonnene Geschritt beendet wird. Die Lehrerin muß die Ankündigung der neuen Gangart im Rhythmus der gerade ausgeführten geben und dann im Anfange recht lange mit „marsch!" warten. Besonders schwer fällt den Kindern der Übergang vom Laufen zum Gehen; solche Wechsel sind deshalb recht oft zu üben.

C. Ordnungsübungen: Fassungen; Doppelabstand; Richtungsübungen; Nebenreihen in Stirnpaaren; Vor- und Hinterreihen in Flankenpaaren; Acht; Kreis, Schnecke und Schlange zu Paaren nach außen und innen; Ziehen durch die Mitte und abwechselndes Nachaußenschwenken rechts und links; Marschieren mit Gesang.

1. Fassungen:

Befehl: Die inneren Hände fassen (in Paaren!) und bis zur Reichhöhe heben — hebt!

Äußere Hand — an!

oder: Die rechten Hände fassen und bis zur Reichhöhe heben — hebt!

oder: Die linken Hände fassen und bis zur Reichhöhe heben — hebt!

oder: Zum Armverschränken vorlings Hände fassen und bis zur Reichhöhe heben — hebt!

Diese Übungen sind mit Taktgehen an Ort und gewöhnlichem Gang vorwärts zu verbinden, später auch mit den andern Gangarten.

2. Doppelabstand. Der Doppelabstand kann, wie der einfache Abstand, seitwärts, vorwärts und rückwärts genommen werden. Er beträgt zwei Armlängen. Die Hände werden zum Seitabstand gefaßt, und der Abstand wird so erweitert, daß die Fingerspitzen sich bei gestreckten Armen nicht mehr berühren. Der Doppelabstand vorwärts und rückwärts beträgt je zwei Schrittlängen. Die Ausführung entspricht im übrigen völlig der beim einfachen Abstand.

Da der Doppelabstand seitwärts sehr viel Platz beansprucht, so stelle die Lehrerin die Kinder dazu in Vierer- (Achter-) reihen, nicht in einer langen Stirnreihe, auf.

a) in Stirn.

Befehl: Zum Doppelabstand links (rechts, nach außen) seitwärts — marsch! (Die Außenstehende beginnt!)
Rechts (links, nach innen) seitwärts anschließen — marsch!

b) in Flanke.

Befehl: Zum Doppelabstand vorwärts (rückwärts) — marsch!
Vorwärts aufschließen — marsch!

Fehler: Die Schülerinnen vernachlässigen über der Richtung nach vorn die Richtung seitwärts; erst allmählich gelingt ihnen das schnelle Kopfdrehen zur seitlichen und vorderen Führerin, erst nach und nach wird die Schrittlänge aller gleich groß.

3. Richtungsübungen. Um die Schülerinnen an recht genaue Richtung zu gewöhnen, sind oft Richtungsübungen vorzunehmen. Die Lehrerin teilt die Stirnreihe zu vieren, sechsen, achten u. s. w. ab, die Reihen fassen die Hände zum Armverschränken vorlings. Nun gehen die Reihen nacheinander vorwärts bezw. rückwärts, bis schließlich alle wieder auf einer Linie stehen.

Befehl: 4 Schritte Taktgehen an Ort im Wechsel mit nacheinander 4 Schritte gewöhnlichen Gang vorwärts zu vieren — marsch!

oder: 4 Schritte Taktgehen an Ort, die 1. Viererreihen 4 Schritte vorwärts — marsch!
4 Schritte Taktgehen an Ort, die 2. Viererreihen 4 Schritte vorwärts — marsch!

oder: 4 Schritte Taktgehen an Ort, die 1. Viererreihen 4 Schritte vorwärts und die 2. Viererreihen 4 Schritte rückwärts — marsch!
4 Schritte Taktgehen an Ort, zur Aufstellung zurück — marsch!
Diese Übung so, daß die 1. Viererreihen rückwärts, die 2. vorwärts gehen — marsch!
Einrücken — marsch!

Auch andere Übungen, wie Kniewippen, Fußwippen, Armschwingen u. s. w. eignen sich zu Zwischenübungen. (Beim Üben an Ort Augen geradeaus, beim Vorwärts- oder Rückwärtsgehen Kopf nach der rechten Führerin, wenn der Befehl nicht anders lautet, drehen!)

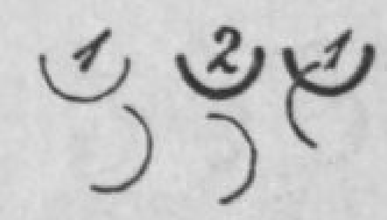
4. Nebenreihen in Stirnpaaren. Während die Schülerinnen der 8. Klasse diese Übung mit Nachstellgeschritten ausführten, (hinter bezw. vor! 2! neben! 2!) lernen die Schülerinnen sie jetzt mit gewöhnlichen Schritten.

Zum Nebenreihen vorn oder hinten vorüber sind 4 Zeiten nötig, die vierte wird für die Grundstellung berechnet.

a. Nebenreihen vorn vorüber.

In Paaren zum Armverschränken vorlings Hände fassen!

Befehl: Die 1. vorn vorüber links nebenreihen (neben die 2. reihen) — marsch! (Figur 23.)



Figur 23.

Die Eins beginnt mit einer Vierteldrehung links, führt auf 3! eine Dreivierteldrehung links aus und nimmt auf 4! Grundstellung.

Befehl: Die 1. vorn vorüber rechts nebenreihen — marsch! (Figur 24.)



Figur 24.

Die Eins beginnt mit einer Vierteldrehung rechts und macht auf 3! eine Dreivierteldrehung rechts.

Nun übt die Zwei entsprechend das Nebenreihen rechts und links.

Durch die Fassung werden die Kinder gezwungen, sich beim Drehen der Stehenbleibenden zuzuwenden. Haben sie die Übung begriffen, dann führen sie das Nebenreihen auch mit auf dem Rücken verschränkten Armen aus, wobei sehr darauf zu achten ist, daß sie der Nachbarin nun nicht etwa bei der Drehung den Rücken zuwenden. (Unhöflich, unschön!)

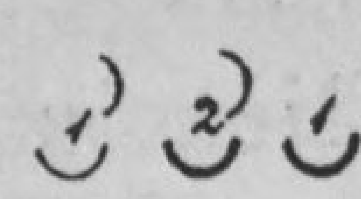
b. hinten vorüber.

Die Nebenreihende beginnt mit einer Vierteldrehung nach der Richtung, in welcher sie sich nebenreihen soll, und führt auf 3! eine Vierteldrehung in entgegengesetzter Richtung aus.

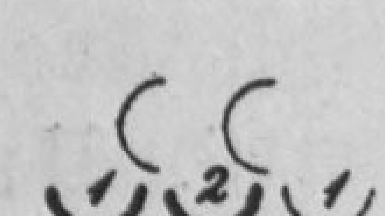
Befehl: Die 2. hinten vorüber rechts nebenreihen — marsch!

Die Zwei beginnt mit einer Vierteldrehung rechts und macht auf 3! eine Vierteldrehung links.

Die 2. hinten vorüber links nebenreihen — marsch!



Figur 25.



Figur 26.

Die Zwei beginnt mit einer Vierteldrehung links und macht auf 3! eine Vierteldrehung rechts.

Die Eins übt entsprechend. (Figur 25 u. 26.)

Fehler: Die Schülerinnen entfernen sich von der Stehenbleibenden, anstatt dicht an ihr vorüberzugehen.

Befestigung; z. B.:

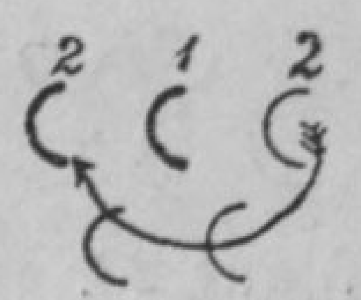
Befehl: 4 Schritte an Ort mit Stampfen auf 1! i. W. mit 2 × (hinten) vorn vorüber links (rechts) nebenreihen mit Handklapp auf 1! — übt!

oder: Vorschrittstellung links und rechts (rechts und links) i. W. mit 2 × vorn (hinten) vorüber links (rechts) nebenreihen — übt! u. s. w.

5. Vor- und Hinterreihen in Flankenpaaren. Das Vor- und Hinterreihen, das sowohl links als rechts ausgeführt werden kann,

geschieht ebenfalls in 4 Zeiten, von denen die letzte zur Grundstellung benutzt wird.

a) Vorreihen.



Figur 27.

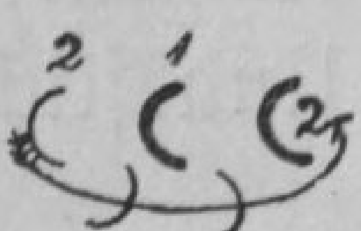
Befehl: Die 2. links vorreihen — marsch! (Fig. 27.)
Die Zwei beginnt mit dem linken Fuße und einer Achteldrehung links und macht auf 4! eine Achteldrehung rechts.

Befehl: Die 1. rechts vorreihen — marsch! (rechts antreten, Achteldrehung rechts, Achteldrehung links!)

b) Das Hinterreihen.

Befehl: Die 1. links hinterreihen — marsch!
Die Eins beginnt mit dem linken Fuß und einer halben Drehung links und hört auf mit einer halben Drehung links.

Befehl: Die 2. links (rechts) hinterreihen — marsch! (beim Rechtshinterreihen rechts antreten, halbe Drehung rechts!) (Figur 28.)



Figur 28.

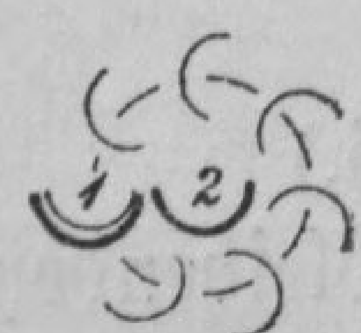
Fehler: Die halbe Drehung wird oft verkehrt gemacht.

Befestigung; z. B.:

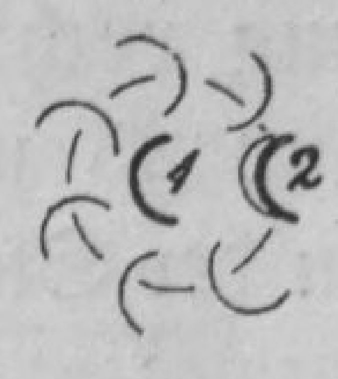
Befehl: 2 × Kniewippen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf im Wechsel mit 2 × links vor- und 2 × links hinterreihen — übt!

oder: 8 Taktlaufschritte an Ort mit Handklapp auf 1! im Wechsel mit 2 × links vor- und 2 × links hinterreihen mit Stampfen auf 1! u. s. w.

6. Umkreisen in Paaren. Zum Umkreisen gehören acht Zeiten, auf 8! wird Grundstellung genommen. Das Umkreisen beginnt mit einer Achteldrehung nach der Richtung, in welcher umkreist wird, und schließt mit einer entgegengesetzten halben Drehung, führt also die Schülerinnen zur Ausgangsstellung zurück. Es kann in Stirnreihe vorn und hinten vorüber, in Flankenreihe links und rechts ausgeführt werden. (Figur 29 u. 30.)



Figur 29.



Figur 30.

Befehl: Die 1. (2.) umkreisen die 2. (1.) vorn vorüber — marsch!
„ 1. (2.) „ „ 2. (1.) hinten vorüber — marsch!
u. s. w.

Fehler: Die Schülerinnen beschreiben einen zu großen Kreis und verlieren dadurch die ordentliche Aufstellung. Darum kann die Einübung so vorgenommen werden, daß die 1. und 2. nacheinander das Umkreisen ausführen; doch kann dies nur in geöffneten Stirn- oder Flankenreihen geschehen.

Befestigung; z. B.:

Befehl: Die 1. umkreisen die 2. vorn vorüber mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — marsch!

4 Schritte Taktgehen an Ort, dann Vorschrittstellung links und rechts mit Aufsetzen der Fußspitze, mit zum Armverschränken gefaßten Händen — übt!

beide Übungen im Wechsel!

die 2. dieselbe Übung — übt!

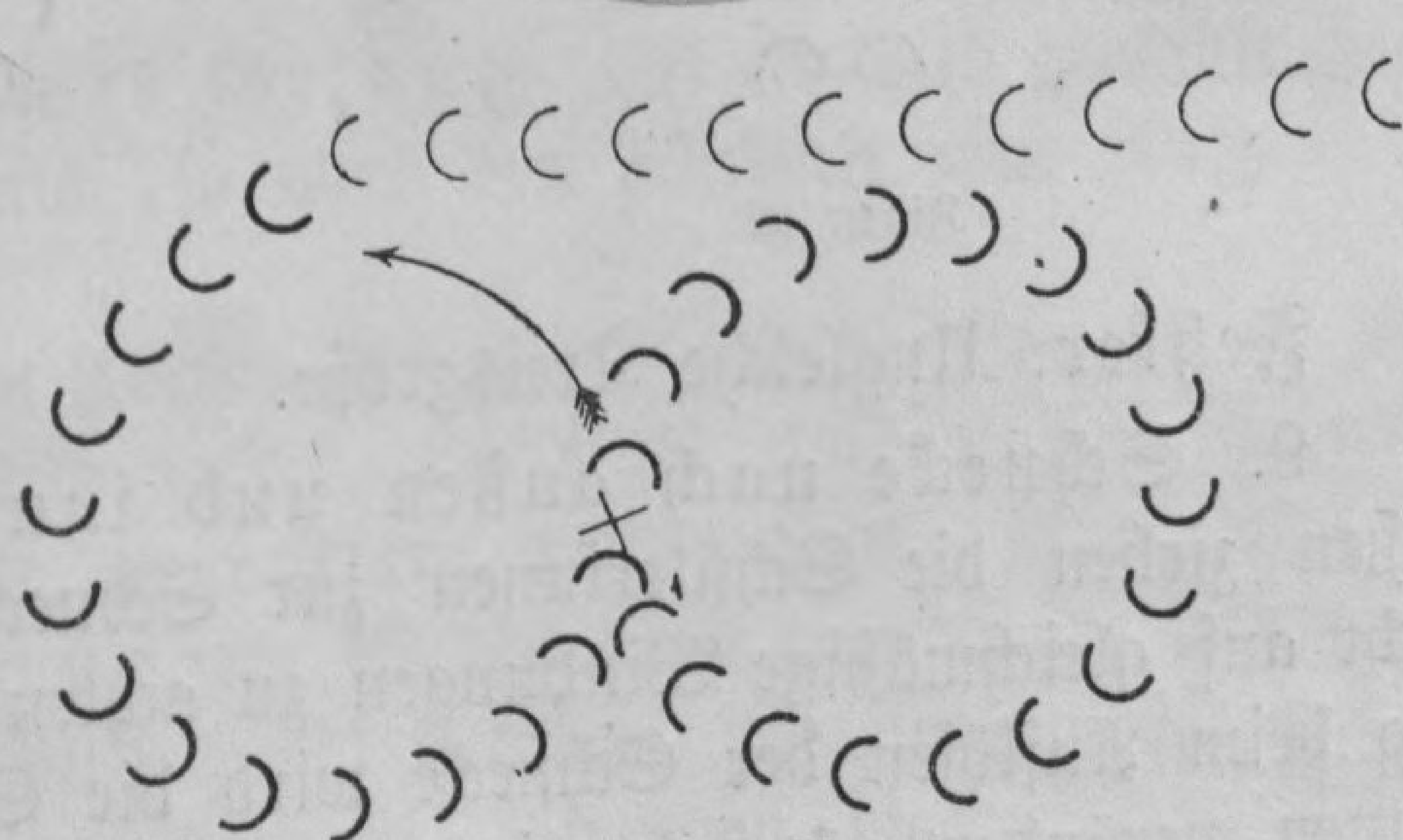
diese beiden Übungen i. W. — übt! (1 kreist, Zwischenübung, 2 kreist, Zwischenübung!)

oder: Das Umkreisen wird mit Stampfen auf 1! ausgeführt, statt der Vorschrittstellungen wird 4 × gehüpft! u. s. w.

7. Acht.

Vorübung: Schlängeln mit abwechselndem Links- und Rechtsdrehen bei Beginn des Bogens. Die Schrittzahl für den Bogen wird bestimmt; z. B. mit 12 (8) Schritten Halbkreis links, mit 12 (8) Schritten Halbkreis rechts — marsch!

Einübung: Zuerst wird die Mitte der Abteilung festgestellt. Nun giebt die Lehrerin den Befehl: vorwärts zum Kreise links (rechts) — marsch! Hat die vordere Führerin einen Halbkreis beschrieben, so heißt es: Halt! Nun weist die Lehrerin die Führerin an, zum Kreise nach entgegengesetzter Richtung zu ziehen, also rechts (links), den Kreis aber nur so groß zu beschreiben, daß sie mit der Mittleren der ganzen Flankenreihe an dem Punkte, wo sie jetzt steht, zusammentrifft. Kommt die Führerin wieder dorthin, so heißt es wieder: Halt! Die Lehrerin erklärt nun, daß die Schülerinnen am Kreuzungspunkte immer aus ihrem eigenen in den Nachbarkreis gehen, also abwechselnd einen Kreis links und einen rechts beschreiben müssen; daß ferner am Kreuzungspunkte je eine eine andere hindurchläßt. Sie hebt hervor, daß nach dem Kreuzen nicht geradeaus, sondern eben auf Bogenlinie geschritten werden muß, (den Fehler machen die Kinder häufig zu Beginn), da sonst kein Kreis entsteht, und macht darauf aufmerksam, daß nach dem Kreuzen nicht größere Schritte gemacht werden dürfen, weil sonst die Abstände ungleich werden und die Schülerinnen sich am Kreuzungspunkte drängen. Sie betont weiter, daß zwei sich Begegnende sich nicht ausweichen dürfen, sondern so lange an Ort gehen müssen, bis die



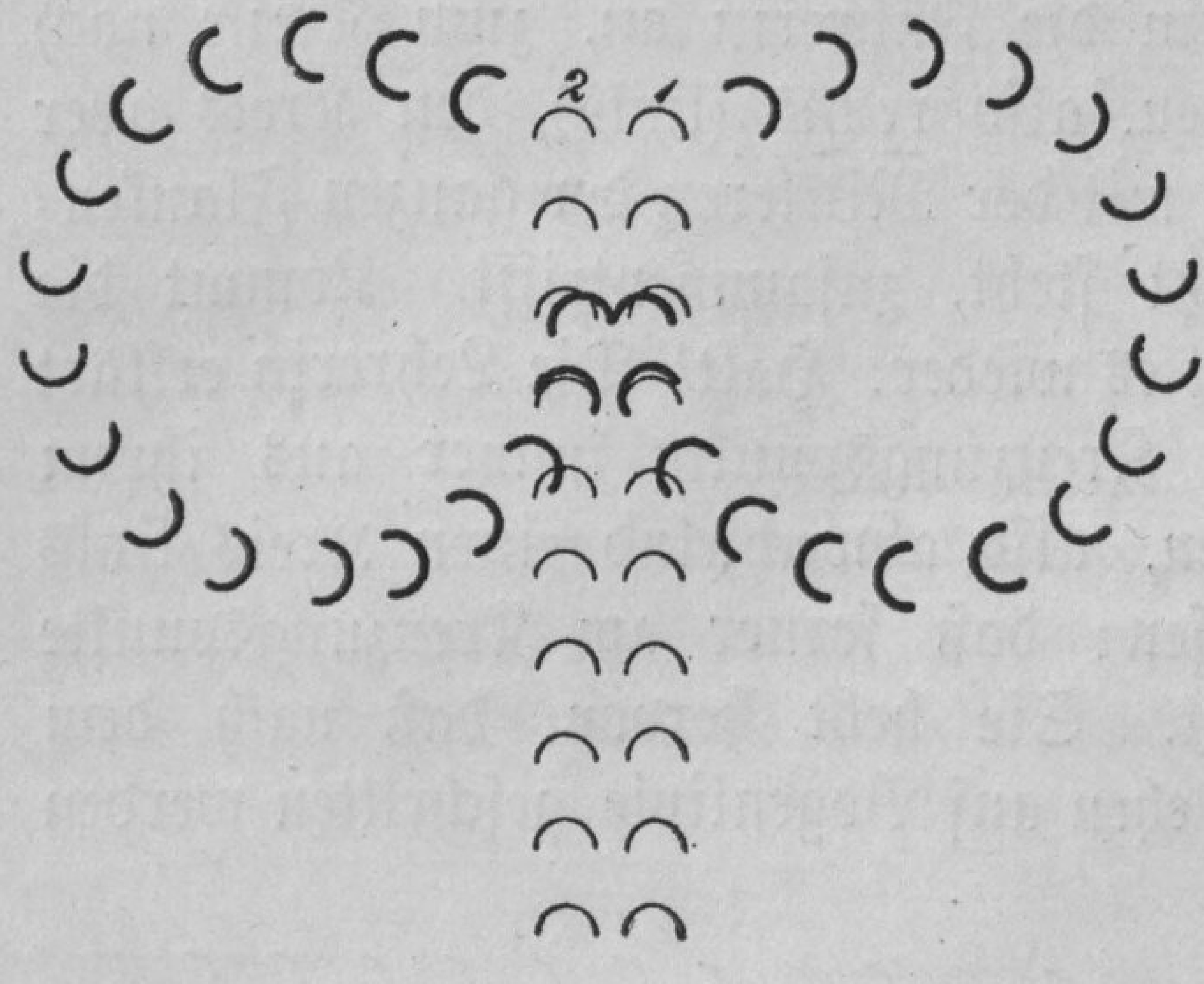
Figur 31.

Bahn frei ist, weil der Kreuzungspunkt nicht verlegt werden darf. Die Übung ist nicht leicht, die Lehrerin muß sich also geduldend. Sie hebe die Schwierigkeiten erst nacheinander hervor, führe die Schülerinnen zunächst selbst und lasse dann verschiedene fähige Schülerinnen das Führeramt übernehmen.

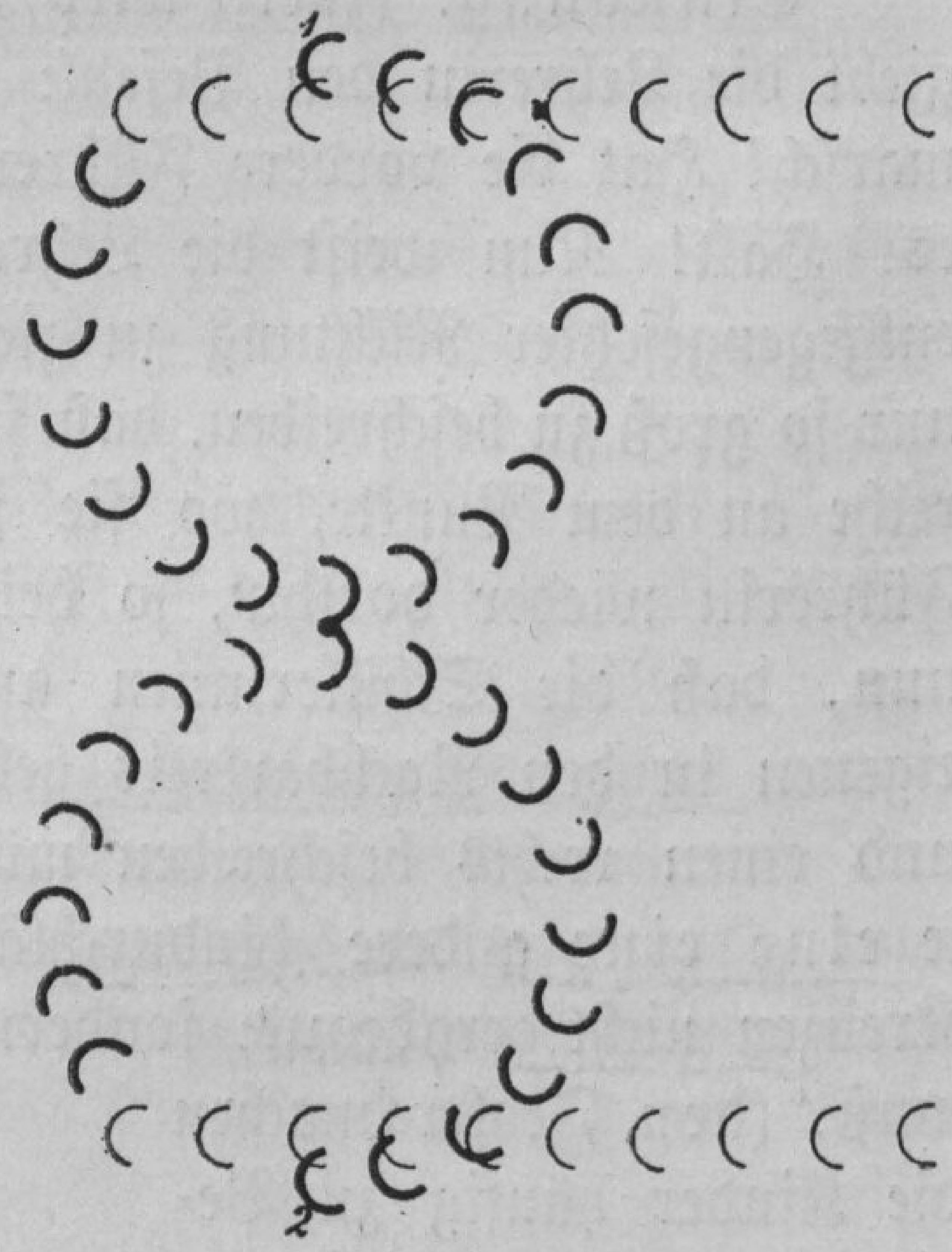
Befehl: Zur Acht vorwärts — marsch! (Figur 31.)

8. Kreis zu Paaren nach außen und innen. Die Schülerinnen ziehen zu Paaren durch die Mitte der Längs- oder Breitseite des Saales, in kleinen Sälen vorteilhafter durch die Mitte der Längsseite. Auf den Befehl: Zum Kreise nach außen — marsch! trennen sie sich, und 1 zieht rechts, 2 links zum Kreise, wobei beide Führerinnen immer auf gleicher Höhe bleiben müssen, so daß sie nach Beschreibung des Kreises wieder zusammentreffen. (Figur 32.)

Ziehen die Schülerinnen zu Paaren durch die Mitte und gehen dann im Umzug nach außen, so können sie aus dem Umzuge (gleiche Höhe!) einen Kreis nach innen beschreiben. (Figur 33.)



Figur 32.



Figur 33.

Fehler: Ungleiche Kreisgröße.

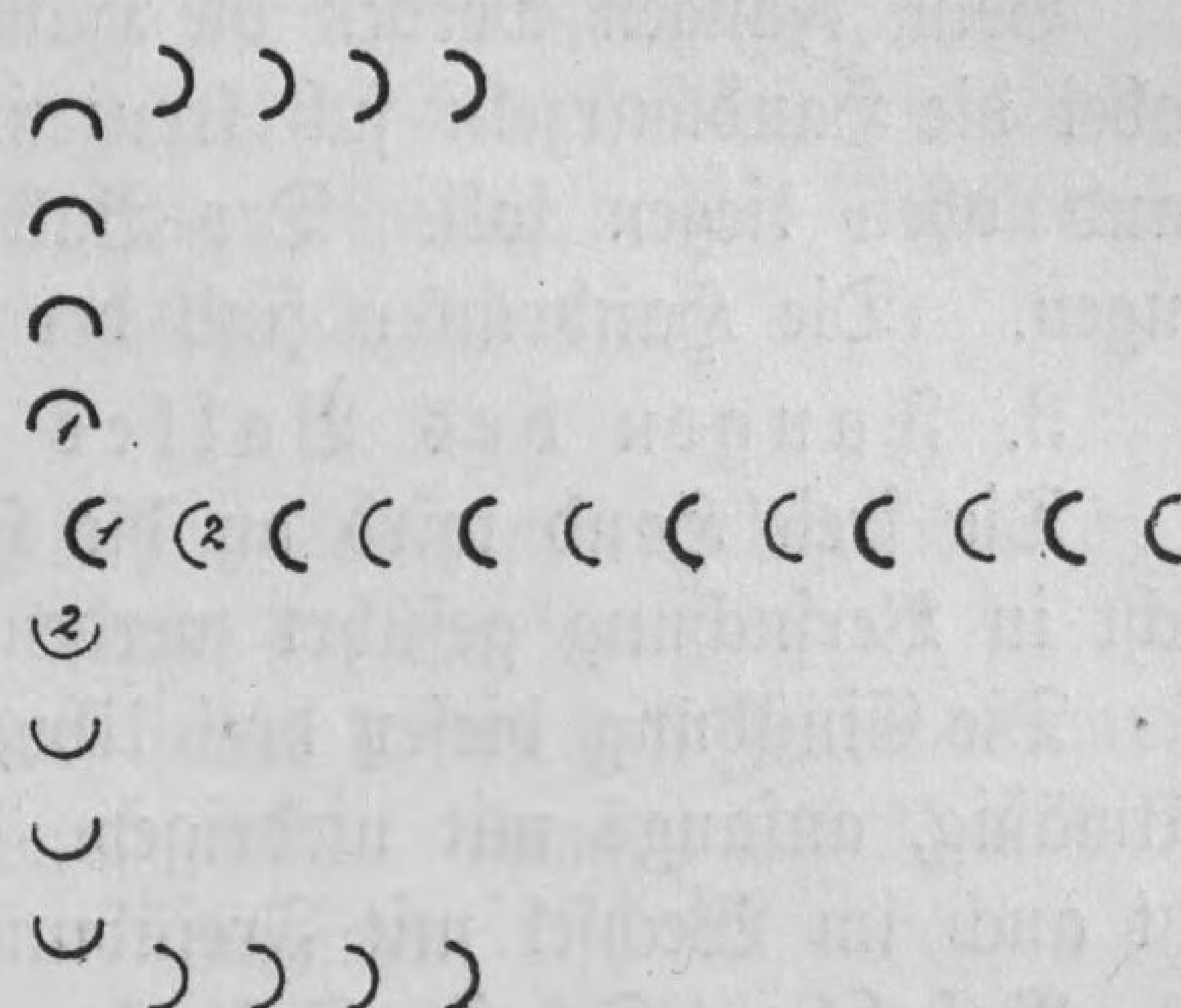
9. Schnecke nach außen und innen. Aus dem Kreise nach außen ziehen die Schülerinnen zur Schnecke, wobei die Führerinnen recht auf gleichmäßige Windungen zu achten haben. Durch den Gegenzug beim Auflösen der Schnecke wird die Stellung der beiden Führerinnen verändert, 1 steht links, 2 rechts, wenn sie zusammentreffen. Um die vorige Stellung herzustellen, kann entweder ein Nebenreihen ausgeführt werden, oder die Schnecke wird nochmals wiederholt.

Fehler: Weil die Führerinnen fortgesetzt einander beobachten müssen, verlaufen sie sich zuweilen beim Auflösen der Schnecke.

10. Schlange nach außen und innen. Die Übung kann erst mit bestimmter, dann mit einer den Führerinnen freigestellten Schrittzahl ausgeführt werden; sie ist bedeutend schwerer als die beiden vorigen.

Befehl: Auf Schlangenlinie nach außen (innen) — marsch!

11. Ziehen durch die Mitte und abwechselndes Nachaußenschwenken rechts und links. Soll die Erste rechte Führerin bleiben, so muß der Befehl heißen: Abwechselnd rechts und links zum Umzug nach außen ziehen — marsch! (Figur 34.) Wenn 1 und 2 sich treffen, ziehen sie mit zum Armverschränken vorlings gefaßten Händen wiederum durch die Mitte. Nun ziehen oder schwenken die Paare abwechselnd rechts und links nach außen, ziehen mit zum Armverschränken gefaßten Händen in Viererreihen durch die Mitte, dann schwenken diese abwechselnd rechts und links und vereinigen sich zu Achterreihen. (Richtung! Abstand!) Die Auflösung der Achterreihen geschieht dadurch, daß die Viererreihen nach außen schwenken, daß dann zu vieren eingeschwenkt wird, hierauf die Paare nach außen schwenken, dann zu zweien eingeschwenkt wird, dann 1 und 2 nach außen ziehen und in einer Reihe durch die Mitte ziehen. (Die Vorderen müssen bei all diesen Übungen kleine Schritte machen!)



Figur 34.

Fehler: Die Schülerinnen gehen nicht bis zu dem ihnen bestimmten Ziele durch die Mitte, sondern sie schwenken früher und beschreiben einen Bogen.

12. Marschieren mit Gesang. Ist ein Lied gewählt, z. B.: Gestern abend ging ich aus, so wird den Kindern eine Aufgabe gestellt; z. B.:

Befehl: Vorwärts im Umzug bis zur Mitte der Längsseite, dann durch die Mitte, abwechselnd rechts und links nach außen schwenken, zu Paaren durch die Mitte, zum Kreise nach außen. Nun wird das Lied mit dieser Schreitung gesungen; ist das Lied zuende, die Schreitung dauert aber noch fort, so wird Halt! gemacht, ein neues Lied gewählt und die Schreitung beendet. Derartige Übungen machen den Schülerinnen besondere Freude. (Die Führerinnen dabei wechseln, um recht viele an Selbständigkeit zu gewöhnen!)

D. Gerätübungen: Ball; Seil; Schwebestangen; Steigebrett; Springkasten; Schaukelringe.

I. Ball: Fangen des Balles mit „Tulpe" und „Schere"; Fangen mit einer Hand; Zuwerfen; gewöhnlicher Gang mit Ballwerfen und -fangen.

1. Fangen des Balles mit „Tulpe".

Die Handwurzeln liegen dicht aneinander, die Finger werden gespreizt, damit sie den Ball gut umschließen können. Die Hände befinden sich etwa in Schulterhöhe.

2. Fangen des Balles mit „Schere".

Beim Fangen werden die Hände etwa bis zur Reichhöhe gehoben, wobei die Handwurzeln sich kreuzen. Es kann bestimmt werden, welche Hand oben liegen soll. Der Ball wird mit Ristlage der Hände gefangen. (Die Handrücken sind der Übenden zugekehrt!)

3. Fangen des Balles mit **einer** Hand.

Die freie Hand wird an die Hüfte gelegt, damit die Schülerinnen nicht in Versuchung geführt werden, mit dieser zuzugreifen.

Die Einübung dieser drei Übungen geschieht erst auf Befehl, dann taktmäßig, anfangs mit niedrigem, dann mit höherem Ballwerfen; zuletzt auch im Wechsel mit Freiübungen.

Befehl: 4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit je 1 × Fangen des Balles mit Tulpe, mit Schere, mit der rechten Hand, mit der linken Hand — marsch!

4. Das Zuwerfen.

Es wird erst in geraden Reihen in Gasse, dann im Doppelkreise geübt, und zwar mit Hinzunahme der neuerlernten Fangarten.

◡ ◡
1 2
4 3
◠ ◠

Die Schülerinnen können auch zu vieren abgezählt werden, und erst mit einem, dann mit zwei, schließlich mit vier Bällen (versuchsweise) üben.

a) Nur Eins hat einen Ball.

Befehl: 1 den Ball zu 2 werfen — werft!
2 „ „ „ 3 „ — „ !
3 „ „ „ 4 „ — „ !
4 „ „ „ 1 „ — „ !
1 × Kniewippen i. W. mit 1 × Ballwerfen — übt! u. s. w.

b) Eins und drei haben je einen Ball.

Befehl: 1 den Ball zu 2, und 3 den Ball zu 4 werfen — werft!
2 „ „ „ 3, „ 4 „ „ „ 1 „ — werft!
4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit den beiden Übungen — marsch!

c) Alle vier haben je einen Ball.

Befehl: Den Ball links (rechts) herum im Viereck werfen — werft! (Alle werfen und fangen gleichzeitig!)

Diese letzte Übung macht sehr gewandt, da die Schülerinnen sich ganz flink drehen müssen, erst links, dann sofort rechts (oder umgekehrt), um weder das Werfen noch das Fangen zu verzögern. Am erfolgreichsten ist die Übung, wenn sie sogleich mit Zwischenübungen gemacht wird, nachdem sie auf Befehl gelungen ist; sonst werden die Kinder zu aufgeregt; z. B.:

Befehl: 4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit 1 × Ballwerfen links (rechts) im Viereck — marsch! (marsch! 2! 3! 4! werft! fangt!)

5. Gewöhnlicher Gang mit Ballwurf.

Der Ball wird schrägvorwärts in die Höhe geworfen, sonst fällt er hinter der Übenden nieder. (Die Lehrerin beweist dies den Kindern, indem sie es ihnen erst falsch, dann richtig vormacht.) Die Schülerinnen haben mindestens einfachen Abstand rückwärts.

Einübung:

Befehl: Vorwärts im gewöhnlichen Gang mit Ballhochwerfen in der 1. von je 4 Zeiten — marsch!

dann: Vorwärts mit Ballwurf in der 1. von je 3 Zeiten — marsch!

dann: Vorwärts mit Ballwurf auf 1! -fangen auf 2! und verharren auf 3! 4! — marsch!

dann: Vorwärts mit Ballwurf in der 1. von je 2 Zeiten — marsch!

Ebenso bei höher geworfenem Ball werfen auf 1! fangen auf 3! (auch Handklapp oder Doppelhandklapp auf 2!)

Soll der Ball beim gewöhnlichen Gang niedergeworfen werden, so muß Doppelabstand rückwärts genommen werden. Die Übungen entsprechen den vorigen. Zuletzt kann auch abwechselndes Hoch- und Niederwerfen des Balles mit dem gewöhnlichen Gang verbunden werden.

II. Seil: Hüpfen im Seil, auch mit Armthätigkeiten; Durchlauf unter dem Seil mit Armthätigkeiten.

1. Hüpfen im Seil.

Befehl: Auf 2! in das Seil laufen, 1 × Hüpfen mit Handklapp und Nachhüpfen, fort! — übt!

dann: 2 ×, 3 ×, 4 × Hüpfen mit Nachhüpfen — übt!

dann: 2 ×, 3 ×, 4 × Hüpfen mit Handklapp (ohne Nachhüpfen) — übt! (Schnell schwingen!)

dann: Hüpfen mit Nachhüpfen mit Armschwingen vorwärts, abwärts — übt! (4 Zeiten!)

Hüpfen mit Nachhüpfen mit Armstrecken vorwärts, abwärts — übt! (8 Zeiten!)

Hüpfen mit Nachhüpfen mit Armschwingen seitwärts, abwärts — übt! (4 Zeiten!)

Hüpfen mit Nachhüpfen mit Armstrecken seitwärts, abwärts — übt! (8 Zeiten!)
Hüpfen mit Nachhüpfen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt! (4 Zeiten!)

Es ist für die Schülerinnen leichter, wenn die Lehrerin die Schwünge des Seiles zählt, da auf das Nachhüpfen keine Armthätigkeit trifft; bei der letzten Übung würde sie also zum Hüpfen zählen; 1! und! 2! und! (beugt! und! senkt! und!)

Nun folgen Hüpfübungen von Paaren mit verschiedener Fassung.

2. Durchlauf.

Der Durchlauf unter dem Seil wird mit Handklapp, Doppelklapp, Haspeldrehen, Armschwingen und Armbeugen seitwärts über den Kopf ausgeführt. Die Armthätigkeit wird gemacht, wenn die Übende gerade unter dem Seile ist.

III. Schwebestangen: Storchgang; Steigegang; Kniewippgang.

1. Storchgang: Die Schülerinnen gebrauchen 12 Geschritte = 36 (3 × 12, 4 × 9, 6 × 6) Zeiten. Das Aufsteigen erfolgt auf 11! 12! oder 8! 9! oder 5! 6!
2. Steigegang: Da die Schritte durch das Knieheben kleiner werden als die gewöhnlichen Schritte, so sind etwa 16 Schritte auszuführen. (Es geht auch mit 14 Schritten.) Es wird aufgestiegen auf 15! 16! oder 7! 8! oder 3! 4!
3. Kniewippgang: Es sind 12 Geschritte = 24 (2 × 12, 3 × 8, 4 × 6, 6 × 4) Zeiten nötig, folglich wird auf 11! 12! oder 7! 8! oder 5! 6! oder 3! 4! aufgestiegen.

Bei allen drei Gangarten übt erst Reihe für Reihe auf Befehl, damit die Fehler gut verbessert werden können, mit freier, dann mit bestimmter Schrittzahl; dann alle mit bestimmtem Aufsteigen nacheinander.

IV. Steigebrett: Steigen mit Nachtritt; Steigen mit Übertritt. Da beim Steigen der ganze innere Fußrand auf der Leiste ruhen soll, werden die Schülerinnen zur Zwangshaltung der Füße gebracht, was bei Einwärtsgehenden die Fußhaltung wesentlich verbessert.

1. Steigen mit Nachtritt.

Befehl: Links (rechts) aufsteigen — steigt!
Rechts (links) nach — steigt!
und: Abwechselnd links und rechts aufsteigen und nachsteigen — steigt!

Diese Übungen werden anfangs bis zur 6., dann bis zur 8., 12. Leiste, ja, noch höher wiederholt. Das Heruntersteigen ist entsprechend zu machen.

2. Steigen mit Übertritt.

Befehl: Links auf die 1. Leiste steigen — steigt!
Rechts auf die 2. Leiste steigen — steigt!

Die Hände gleiten bei diesen Steigeübungen entweder gleich- oder widerseitig der Fußübung an der Griffwulst entlang.

Fehler: Die Schülerinnen setzen nur die Spitze auf oder drehen beide Füße nach einer Richtung.

Damit die Schülerinnen nicht unnötig müde werden, sitzen die gerade Nichtübenden auf den Schwebestangen. Je eine Schwebestange wird links und rechts von den Steigebrettern im rechten Winkel zur Steigebrettwand niedergestellt, zwischen diesen beiden steht eine dritte. Die Schülerinnen sitzen nach der Reihe, die Größte an dem äußersten rechten, die Kleinste an dem äußersten linken Steigebrett, natürlich in angemessener Entfernung. Die beiden äußeren Paare treten zur ersten Übung vor das Gerät, die Nächsten im Doppelabstand dahinter, damit die Ablösung nach der Übung schnell von statten gehe.

V. Springkasten: Auf- und Absteigeübungen; Absprung; Aufsprung.

Sowohl beim Aufsteigen als beim Aufspringen müssen die Übenden genau auf die Mitte des Kastens kommen. Nach dem Absteigen und dem Abspringen müssen sie feststehen, dürfen nicht ohne Befehl dazu das Gerät verlassen. Zu dem Aufsteigen kann, zu dem Aufspringen muß das kleine Springbrett vor den Kasten gelegt werden; die Matte ist bei diesen Übungen nicht nötig. Die Kästen werden so weit voneinander aufgestellt, daß zwischen je zwei Kästen eine Schülerin bequem stehen kann. Die Schwebestangen, auf denen die Schülerinnen während des Nichtübens sitzen, stehen außen neben den Springkästen. Die beiden vorderen Schülerinnen auf jeder Seite treten zur Übung an, die nächsten beiden Paare auf jeder Seite treten hinter sie; so stehen vor jedem Springkasten 3 Schülerinnen. Jede Erste tritt mit 2 Schritten in Grundstellung auf der vorderen Kante des Brettes oder dicht vor dem Kasten an, durch den Befehl: übt! oder: steigt! springt! oder durch Zählen: 1! 2! oder durch einen Handklapp veranlaßt die Lehrerin sie zur Übung. Ist diese beendet, so tritt sofort die Nächste an, und wenn sie beginnt, geht die Erste auf ihren Platz.

1. Auf- und Absteigeübungen.

a) Links auf, rechts nach, links vorwärts ab, rechts nach.
b) Rechts „, links „, rechts „ „, links nach.
c) Links „, rechts „, links seitwärts „, rechts nach.
d) Rechts „, links „, rechts „ „, links nach.
e) Links „, rechts „, links rückwärts „, rechts nach.

f) Rechts auf, links nach, rechts rückwärts ab, links nach.
g) Links „, rechts „, rechts seitwärts „, links nach.
h) Rechts „, links „, links „ „, rechts nach.
i) Links „, rechts „, nach außen seitwärts ab, nach!
k) Links „, rechts „, „ innen „ „, nach!
l) Links „, rechts „, 2 und 3 vorwärts, 1 und 4 seitwärts ab, — nach! u. s. w. (Spitze abwärts! Oberkörper gerade!)

2. Absprung.

Jeder Absprung vom Springgerät beginnt und endet mit einer tiefen Kniebeuge; die Fersen bleiben geschlossen. Er wird erst drei-, dann zweizeitig geübt. Die Richtungen entsprechen denen der Steigeübungen. Der Absprung wird geübt mit Handklapp, Händeanlegen, Armhaltungen, aber nicht mit Armverschränken rücklings, weil das bei etwaigem Fallen die Gefahr erhöht; ferner mit einer Vierteldrehung links oder rechts.

3. Aufsprung.

Diese Übung läßt die Lehrerin zuerst mit Unterstützung durch Händefassen üben; dadurch werden die Kinder gleich mutig. Die vier Größten treten zur Hilfe vor die Kästen, fassen die Übenden und helfen ihnen. Befehl: Auf (den Kasten springen) — springt! (Nicht: springt — auf!) Auch der Aufsprung wird anfangs drei-, dann zweizeitig geübt und kann später ebenfalls mit Handklapp oder einer Vierteldrehung verbunden werden.

VI. Schaukelringe: Liegehang; Schaukeln; Beugehang.

Die Schülerinnen werden in so viele Abteilungen eingeteilt, wie Ringpaare vorhanden sind. Die Ringe werden nach der Mittleren jeder Abteilung gestellt. Die Kinder sitzen und treten an wie bei den Springkastenübungen.

1. Liegehang.

Hierzu werden die Ringe bequem reichhoch gestellt. Die Schülerinnen treten genau unter dem Gerät an und fassen die Ringe mit Speichgriff.

a) Befehl: Rumpf rückwärts neigen — neigt! (vorlings!) Strecken — streckt!
b) Rumpf links (rechts) seitwärts — neigt! (seitlings!) Strecken — streckt!
c) Rumpf vorwärts — neigt! (rücklings!) Strecken — streckt!

Bei dem Liegehang vorlings (das Gerät befindet sich vor dem Körper!) und seitlings (das Gerät ist zur Seite des Körpers!) behalten die Übenden Sohlenstand, bei dem Liegehang rücklings (der Rücken ist dem Gerät zugewandt!) haben sie Zehenstand.

Jede der Übungen wird erst 6=, dann 4zeitig ausgeführt; dann wird das Körperkreisen geübt, bei welchem die Übenden aus einem Liegehang in den andern übergehen; z. B. Rumpf vorwärts, links seitwärts, rückwärts, rechts seitwärts neigen fortgesetzt — übt! (Blick geradeaus!) Halt! (Rumpf strecken!)

Fehler: Die Schülerinnen stehen nicht fest, öffnen die Fersen, drehen sich, halten das Kreuz nicht hohl.

2. Vorwärtslaufen und Rückwärtsschaukeln.

Die Übenden treten mit Speichgriff bei völlig gestreckten Armen in Zehenstand an; dadurch wird die Schwungkraft verstärkt.

Befehl: Vorwärtslaufen, Beinschwingen vorwärts, Rückwärtsschaukeln, Beinschwingen rückwärts — übt! = vor! zurück! oder 1! und! (1×, 2× bis 6×).

Nach beendeter Übung bleiben die Übenden stehen, springen noch nicht ab!

Fehler: Die Fersen werden geöffnet, das Schwingen erfolgt nicht im Hüft=, sondern im Schultergelenk.

3. Beugehang.

Die Übenden treten unter dem Gerät mit Unter= oder Kammgriff an. Anfangs hüpfen die Schülerinnen mit starkem Armanziehen zum flüchtigen Beugehang hoch, dann springen sie auf Befehl, zuletzt taktmäßig zum Beugehang auf und ab.

Fehler: Die Kinder belasten einen Arm mehr als den andern, hängen also schief.

E. Turnspiele: Alle meine Hulegänschen. Fang schon. Die Musikanten. Zeigt mir eure Füße. Adam hatte sieben Söhne. Fangeball. Wanderball.

Sechstes Kapitel.

Das Turnen der Mittelstufe.

6. Klasse.

A. Freiübungen: Achteldrehung links und rechts; Schrägschrittstellung; Fußbeugen und =strecken, Fersenheben und =senken, Fußwippen, Kniebeugen und =strecken, Kniewippen in Schrittstellungen; Übungen im Zehenstande; Beinspreizen mit Kniewippen des Standbeines; Hüpfen mit Drehungen; Schlußsprung mit Viertel= und halber Drehung; Beinkreisen; Armschwingen, =heben, =strecken schrägvorwärts und schrägrückwärts nach außen; Kopfdrehen halb links, halb rechts; Rumpfdrehen halb links, halb rechts in Schluß= und in Grundstellung.

1. Achteldrehung links und rechts.

Durch eine Achteldrehung wird eine geschlossene Stirn- und Flankenreihe zu einer Schrägreihe umgewandelt, in der ein freies Seitwärtsbewegen des Rumpfes und der Glieder möglich ist. Auch bei leichtem Abstand wird durch eine Achteldrehung die Bewegungsmöglichkeit größer. Die Achteldrehung wird, wie die Vierteldrehung, entweder mit zwei Tritten oder auf der Ferse des linken Fußes ausgeführt.

Befehl: Achteldrehung links (rechts) — um!
oder: halb links (rechts) — um!

Fehler: Die Schülerinnen sind geneigt, Richtung Kopf hinter Kopf zu nehmen, während sie nach der Drehung genau auf dem Platze bleiben müssen.

2. Schrägschrittstellung.

Die Schrägschrittstellung kann vorwärts und rückwärts, nach außen und innen ausgeführt werden Bei der Schrägvorschrittstellung nach außen wird der Fuß in derselben Richtung, die er in Grundstellung hatte, um Fußlänge vorwärts bewegt, so daß die Ferse vor die Stelle kommt, wo vorher die Spitze stand.

Befehl: Linken (rechten) Fuß schrägvorwärts nach außen stellen — stellt!
Grund — stellung!
Diese Übung mit Verharren in jeder zweiten Zeit — übt!

Befehl: Schrägvorschrittstellung nach außen links und rechts im Wechsel in 6 Zeiten mit Verharren auf 2! und 4! — übt!
Ohne Verharren — übt!

Bei der Schrägrückstellung nach außen muß die Ferse des zurückgestellten Fußes an die Verlängerungslinie des stehenbleibenden Fußes kommen; die Entfernung beträgt Fußlänge.

Befehl: Schrägrückstellung links (rechts) — übt!

Fehler: Die Schultern werden bei der Schrägschrittstellung gedreht.

Bei der Schrägvorschrittstellung nach innen wird der Fuß so niedergestellt, daß seine Ferse in der Verlängerungslinie des stehenbleibenden Fußes, handbreit von der Spitze desselben entfernt, steht. Es findet also ein Beinkreuzen statt, und zwar eine halbe Kreuzung.

Befehl: Linken (rechten) Fuß schrägvorwärts nach innen stellen — stellt!
Grund — stellung!
Schrägvorschrittstellung nach innen links und rechts im Wechsel — übt!

Bei der Schrägrückschrittstellung nach innen wird der Fuß so nieder-

gestellt, daß seine Spitze handbreit von der Ferse des stehenbleibenden Fußes entfernt steht; er bewegt sich in seiner eigenen Verlängerungslinie.

Befehl: Linken (rechten) Fuß schrägrückwärts nach innen stellen — stellt!
Grund — stellung!
Schrägrückschrittstellung nach innen links und rechts i. W. — übt!

Fehler: Schulterdrehen, zu geringes Kreuzen.

Die Schrägschrittstellungen werden durch Wechsel mit andern Frei-, besonders Armübungen, befestigt.

3. Fußbeugen und -strecken, Fersenheben und -senken, Fußwippen, Kniebeugen und -strecken, Kniewippen in Schrittstellungen.

Alle diese Übungen sind in Vor-, Seit-, Rück- und Schrägschrittstellung vorzunehmen; entweder führt ein Fuß bezw. ein Bein die Thätigkeit aus oder beide Füße bezw. beide Beine. (einseitig, beidseitig!)

a) Fußbeugen und -strecken.

z. B. Befehl: Linken (rechten) Fuß vorwärts stellen — stellt!
Linken (rechten) Fuß aufwärts beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Grund — stellung!
Diese Übung mit Händeanlegen in 4 Zeiten — übt!
und: 4 Schritte Taktgehen an Ort mit Armschwingen seitwärts, aufwärts, seitwärts, abwärts i. W. mit dieser Übung abwechselnd links und rechts — übt!

dann: z. B.
Befehl: Linken (rechten) Fuß rückwärts stellen — stellt!
Beide Füße aufwärts beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Grund — stellung!

Durch das Aufwärtsbeugen beider Füße kommen die Übenden zum Fersenstand. (Nicht schwanken!)

Befehl: Arme seitwärts über den Kopf beugen — beugt!
Rumpf in 3 Zeiten vorwärts beugen — beugt!
" " 3 " strecken — streckt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Diese Übung i. W. mit Beugen und Strecken beider Füße in Rückschrittstellung links und rechts — übt! (16 Zeiten!)
u. s. w.

b) Fersenheben und -senken.

z. B. Befehl: Linken (rechten) Fuß seitwärts stellen — stellt!
Linke (rechte) Ferse heben — hebt! (Das l. (r.) Knie beugt sich!) senken — senkt!
Grund — stellung!
Diese Übung mit Händeanlegen i. W. mit Armstrecken vorwärts und abwärts — übt!

und: Befehl: Linken (rechten) Fuß schrägvorwärts nach außen stellen — stellt!
Beide Fersen heben — hebt! (Die Kniee bleiben gestreckt!) senken — senkt!
Grund — stellung!
Diese Übung mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit einer Vierteldrehung (halben Drehung) links in 2 (4) Zeiten — übt! u. s. w.

c) Fußwippen.

z. B. Befehl: Linken (rechten) Fuß schrägrückwärts nach außen stellen — stellt!
1 × Fußwippen links (rechts) — wippt!
1 × „ rechts (links) — wippt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 4 Zeiten mit Handklapp in jeder Zeit — übt!

und: Befehl: Linken (rechten) Fuß schrägrückwärts nach außen stellen — stellt!
2 × Fußwippen (mit beiden Füßen!) — wippt!
Grund — stellung!
Diese Übung mit seitwärts geschwungenen Armen in 4 Zeiten — übt!
Die vorige Übung i. W. mit dieser — übt! u. s. w.

d) Kniebeugen und -strecken.

z. B. Befehl: Linken (rechten) Fuß vorwärts stellen — stellt!
Vorderes Knie beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Grund — stellung!
Diese Übung mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt! (4 Zeiten!)

und: Befehl: Linken (rechten) Fuß vorwärts stellen — stellt!
Hinteres Knie beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Grund — stellung!

Diese Übung mit Beugen des linken Armes seitwärts über den Kopf in 8 Zeiten — übt! (stellt! 2! beugt! 4! streckt! 6! stellt! 8!)

und: Befehl: Linken (rechten) Fuß vorwärts stellen — stellt!
Vorderes Knie beugen — beugt! (linkes Knie!)
Kniebeuge wechselt — um! (rechtes Knie!)
Wechselt — um! (linkes Knie!)
Strecken — streckt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 12 Zeiten mit Händeanlegen — übt!
Diese Übung i. W. mit 4 × Hüpfen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!

und: Linken (rechten) Fuß vorwärts stellen — stellt!
Beide Kniee beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 4 Zeiten mit Handklapp auf 1 und 3 — übt!
Diese Übung i. W. mit 2 × Vorwärtshüpfen mit Nachhüpfen mit Händeanlegen — übt! u. s. w.

e) Kniewippen.

z. B. Befehl: Linken (rechten) Fuß seitwärts stellen — stellt!
1 × Kniewippen links (rechts) — wippt! (1! 2!)
Grund — stellung!
Diese Übung in 4 Zeiten — übt!

Die Übungen sind also völlig den vorhergehenden entsprechend, nur strecken die Schülerinnen sogleich wieder das Knie bezw. die Kniee.

Fehler: Bei allen diesen Übungen wird leicht der Rumpf geneigt oder gedreht.

4. Übungen im Zehenstande.

Um die Standfestigkeit der Schülerinnen zu fördern, lasse die Lehrerin sie öfter Kopf- und Armübungen im Zehenstande ausführen.

z. B. Befehl: Fersen heben — hebt!
Kopf links (rechts) drehen — dreht! (2 Zeiten!)
Vorwärts — dreht! (2 Zeiten!)
Fersen senken — senkt!
Diese Übung in 6 Zeiten mit Seitwärtsheben der Arme — übt!
Diese Übung i. W. mit einer Dreivierteldrehung links (rechts) mit Händeanlegen — übt!

oder: Befehl: Fersen heben — hebt!
Armstrecken aufwärts und abwärts in 4 Zeiten — übt!
Fersen senken — senkt!
Diese Übung in 6 Zeiten i. W. mit Rumpfdrehen links (rechts) in Schlußstellung mit Vorwärtsschwingen der Arme — übt! u. s. w.

Fehler: Die Fersen werden bei längerem Zehenstand geöffnet.

5. Beinspreizen mit Kniewippen des Standbeines.

Diese Übung ist eine gute Vorübung zum Spreizsprung an Ort.

Einübung:
Linkes (rechtes) Bein vorwärts schwingen und rechtes (linkes) Knie beugen — beugt!
Linkes (rechtes) Bein abwärts schwingen und rechtes (linkes) Knie strecken — streckt!
Diese Übung in 2 Zeiten — übt!

Befehl: Beinspreizen links und rechts im Wechsel, mit Kniewippen des Standbeines — spreizt!
Diese Übung mit Händeanlegen i. W. mit 4 Schritten Taktgehen an Ort mit Stampfen auf 1! und Handklapp auf 3! — übt! u. s. w.

Das Spreizen kann auch seitwärts, rückwärts und schrägvorwärts gemacht werden. (Rumpf aufrecht halten!)

6. Hüpfen mit Drehungen.

Das Hüpfen kann mit einer Achtel-, Viertel-, halben, Dreiviertel und ganzen Drehung ausgeführt werden. Wesentlich in Betracht kommen nur die erstgenannten.

Befehl: 1 × Hüpfen mit $^1/_8$ ($^1/_4$, $^1/_2$) Drehung links (rechts) — hüpft!
dann: 2 ×, 4 × Hüpfen mit je $^1/_4$ Drehung links (rechts) mit Nachhüpfen — hüpft!
dann: 2 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit 1 × Hüpfen mit $^1/_8$ Drehung links (rechts) — marsch!

oder: Befehl: 2 × Hüpfen mit je einer Vierteldrehung links (rechts) mit Nachhüpfen i. W. mit Vorschrittstellung links und rechts, mit Armverschränken rücklings — übt!

oder: Befehl: 4 × Hüpfen mit je einer Vierteldrehung links (rechts) mit Händeanlegen i. W. mit Beinheben vorwärts links und rechts mit 2 × Armschwingen vorwärts und abwärts — übt! u. s. w.

Fehler: Die Schülerinnen drehen sich nicht beim Fluge, sondern nachher.

7. Schlußsprung mit Viertel- und halber Drehung.

Die Einübung geschieht erst drei-, dann zweizeitig. Die Schulter ist während des Drehens beim Fluge scharf zurückzunehmen.

Befehl: Schlußsprung vorwärts (seitwärts, rückwärts) mit einer Viertel- (halben) drehung links (rechts) — springt!

Fehler: Die Schülerinnen springen an Ort, drehen sich im Stand.

8. Beinkreisen.

Beim Beinkreisen wird von dem standfreien Bein der Mantel eines Kegels beschrieben, dessen Spitze im Hüftgelenk liegt, und zwar durch Vorheben, Seitwärtsführen, Rückwärtsführen und Senken desselben. Das Bein muß gestreckt gehalten werden, der Fuß ist abwärts und auswärts gerichtet.

Das Beinkreisen ist eine ruhige Bewegung; es erfordert vier Zeiten.

Befehl: Linkes (rechtes) Bein vorwärts heben — hebt!
Links (rechts) seitwärts führen — führt!
Rückwärts führen — führt!
senken — senkt! (Beinkreisen rückwärts)
Diese Übung in 4 Zeiten übt!

auch:

Befehl: Linkes (rechtes) Bein rückwärts heben — hebt!
Links seitwärts führen — führt!
Vorwärts führen — führt!
Senken — senkt! (Beinkreisen vorwärts!)

Befehl: Beinkreisen rückwärts (und vorwärts) links und rechts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit Armstrecken vorwärts und abwärts mit Kniewippen (auf 3 und 4!) — übt! u. s. w.

Fehler: Beim Rückwärtsheben wird das Bein gebeugt.

Das Beinkreisen kann auch aus Stand auf einem Beine so ausgeführt werden, daß das vorwärts (seitwärts, rückwärts) gehobene Bein ganz kleine Kreise von innen nach außen oder umgekehrt beschreibt; es ist dann dem Trichterkreisen der Arme vergleichbar, während das Beinkreisen aus Stand mit beiden Beinen dem Mühlkreisen entspricht. Da diese Art in genauer Ausführung sehr mühsam ist und sehr leicht einen flüchtigen Eindruck macht, lasse ich sie im Schulturnen fort.

9. Armschwingen, -heben, -strecken schrägvorwärts und schrägrückwärts nach außen.

a) Schrägvorwärts.

Hierbei werden die Arme so zur Schulterhöhe geführt, daß sie genau zwischen Vor- und Seithebhalte liegen, mit dem Rumpfe also $1^1/_2$ rechten Winkel bilden; die Handflächen sind einander zugewandt.

z. B. Befehl: Linken (rechten) Arm (beide Arme) schräg vorwärts nach außen schwingen — schwingt!
Abwärts — schwingt!
Diese Übung dreizeitig links und rechts im Wechsel — übt!
Diese Übung mit Schrägvorschrittstellung links und rechts — übt! (6 Zeiten!)
Diese Übung i. W. mit 3 × Hüpfen mit Nachhüpfen mit je einer Vierteldrehung links (rechts) — übt!

oder: Befehl: Arme (auch linken, rechten Arm) schrägvorwärts nach außen heben in 4 Zeiten — hebt!
Senken „ 4 „ — senkt!
Diese Übung (mit beiden Armen) in 8 Zeiten i. W. mit einer ganzen Drehung links (rechts) mit abwechselndem Stampfen und Handklapp bei jedem Tritt — übt! (stampft! klappt!) u. s. w.

auch: Befehl: Armheben und -senken links (rechts) in 8 Zeiten i. W. mit Rumpfbeugen und -strecken vorwärts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf (8 Zeiten!) — übt!

oder: Befehl: Arme (linken, rechten Arm) schrägvorwärts nach außen strecken — streckt!
Abwärts strecken — streckt!
Diese Übung links, rechts, beidarmig in je 4 Zeiten — übt!
Diese Übungen je i. W. mit 2 × Kniewippen mit Seitwärts- und Abwärtsschwingen der Arme — übt! u. s. w.

b) Schrägrückwärts.

Hierbei bilden die Arme mit dem Rumpfe ebenfalls ein und einen halben rechten Winkel, doch können sie nicht bis zur Schulterhöhe gebracht werden; die Handflächen sind sich zugewandt. (Hände nicht beugen!) Die Einübung ist wie die vorhergehende.

10. Kopfdrehen halb links, halb rechts.

Da die Kinder die Achteldrehung kennen gelernt haben, macht ihnen das Kopfdrehen mit Achteldrehung keine Schwierigkeit.

Befehl: Kopf halb links drehen — dreht!
Vorwärts — dreht!
Halb rechts — dreht!
Vorwärts — dreht!
Diese Übung mit Armbeugen seitwärts über den Kopf in 8 Zeiten (mit Verharren in jeder 2. Zeit) — übt!
Diese Übung im Wechsel mit 2 × Fersenheben und -senken mit Händeanlegen — übt! u. s. w.

11. Rumpfdrehen halb links, halb rechts.

Dieses entspricht völlig dem Kopfdrehen.

12. Rumpfdrehen in Grundstellung.

Zu beachten ist, daß die Füße Sohlenstand behalten, und daß nicht nur der Kopf die volle Vierteldrehung ausführt.

Befehl: Hände — an!
Rumpf links (rechts) drehen — dreht! (2 Zeiten, auch 1 Zeit!)
Rumpf vorwärts — dreht!
Hände — los!

Diese Übung in 6 (auch in 4) Zeiten — übt!

auch: Befehl: Rumpfdrehen links und rechts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit Rumpfbeugen vorwärts mit Händeanlegen in je 8 Zeiten — übt! u. s. w.

Fehler: Die Schülerinnen heben die der Richtung der Drehung abgewandte Ferse.

B. Gangübungen: Nachstellgang mit Niederhüpfen in der zweiten Zeit, Galopphüpfen; Seitwärtsgehen mit Kreuzen; Kiebitzgang.

1. Nachstellgang mit Niederhüpfen in der zweiten Zeit.

Die Übung kann vorwärts, seitwärts und rückwärts ausgeführt werden.

Als Vorübung wird der Nachstellgang mit Kniewippen in der ersten Zeit vorgenommen.

Befehl: Nachstellgang links (rechts) vorwärts mit Kniewippen auf 1! — marsch! (beide Kniee beugen sich!)

Nun wird der Nachstellgang so gemacht, daß auf 1! der linke (rechte) Fuß mit Kniewippen vorwärts gestellt wird, und daß auf 2! der linke (rechte) Fuß sich abstößt und mit dem Vorschwingen des linken (rechten) Beines der rechte (linke) Fuß nachhüpft.

Befehl: Nachstellgang links (rechts) vorwärts mit Niederhüpfen auf 2! — marsch!

dann:

Befehl: Hände — an! 2 Nachstellgeschritte links (rechts) mit Niederhüpfen auf 2! i. W. mit 4 gewöhnlichen Schritten — marsch!

oder: 2 Nachstellgeschritte mit Niederhüpfen auf 2! i. W. mit 1 Kniewippgeschritt — marsch! (abwechselndes Nachstellgehen links und rechts!)

oder: 1 (2) Nachstellgeschritt mit Niederhüpfen auf 2! i. W. mit einem Trittwechsel — marsch! (6 Zeiten!)

Diese Übung mit Handklapp in jeder 2. Zeit — marsch! u. s. w.

2. Galopphüpfen.

Das Galopphüpfen ist wie die vorige Übung, nur einzeitig.

Befehl: Galopphüpfen links (rechts) vorwärts — hüpft!

Damit nicht Unordnung entstehe, wird, wie beim Lauf, lieber gleich eine bestimmte Zahl vorgeschrieben.

Befehl: 4 × (6 ×, 8 ×) Galopphüpfen links (rechts) vorwärts (seitwärts) — hüpft! (Leichtes Hüpfen!)

dann: 4 Schritte gewöhnlichen Gang mit Stampfen auf 1! i. W. mit 4 × Galopphüpfen vorwärts mit Handklapp auf 1! — marsch!

oder: 4 × Galopphüpfen vorwärts mit Händeanlegen i. W. mit einem Trittwechsel mit 2 × Handklappen — hüpft!

oder: 2 Geschritte Nachstellgang seitwärts nach den Ersten (Letzten) zu i. W. mit 4 × Galopphüpfen seitwärts — marsch! (1 und 2 fassen die Hände zum Armverschränken und machen eine Vierteldrehung nach innen!)

oder: 2 Geschritte Nachstellgang seitwärts mit Niederhüpfen auf 2!, 4 × Galopphüpfen seitwärts, dann 2 Geschritte Nachstellgang vorwärts, 4 × Galopphüpfen vorwärts, fortgesetzt im Wechsel — marsch! (Die Schülerinnen treten beim Nachstellgang vorwärts mit dem äußeren Fuße an!)

Soll aus dem Galopphüpfen links in das Galopphüpfen rechts ohne Zwischentritte übergegangen werden, so wird das letzte Galopphüpfen nur halb ausgeführt, entspricht also einem gewöhnlichen Schritt; gewöhnlich wird dieser betont!

z. B. Befehl: 3 × Galopphüpfen links und rechts i. W. vorwärts — hüpft! (links nach! links nach! links! rechts nach! rechts nach! rechts!)

2 Storchganggeschritte i. W. mit dieser Übung — marsch! u. s. w.

3. Seitwärtsgehen mit Kreuzen.

Diese Übung wird in geöffneter Stirnreihe vorgenommen. Beim Seitwärtsgehen links wird der linke Fuß zur Seitschrittstellung gestellt, der rechte kreuzt; beim Seitwärtsgehen rechts hat der rechte Fuß Seitschrittstellung, der linke kreuzt. Hauptsache ist, daß die Übenden auf der Linie bleiben, auf der sie die Übung begannen. Der Fuß wird beim Kreuzen entweder schräg nach innen gestellt, führt also eine halbe Kreuzung aus, oder er kreuzt ganz, so daß er mit der Spitze handbreit von der Spitze des Standbeines herunterkommt. Bei dieser Art, die allerdings schwerer ist, kommen die Schülerinnen schneller seitwärts. Das Kreuzen kann vorn und hinten vorüber ausgeführt werden.

Befehl: Gehen links (rechts) seitwärts mit Kreuzen vorn (hinten) vorüber — marsch!

Fehler: Schräge Richtung, einwärts gedrehte Spitzen, auch Drehen und Vorwärtsgehen. Das Gehen seitwärts kann im Wechsel mit Freiübungen und Gangübungen gesetzt werden.

z. B. **Befehl:** 2 × Fersenheben und =senken im Wechsel mit 4 × Seitwärtsgehen links (rechts) mit Kreuzen vorn (hinten) vorüber — marsch!

oder: 2 × Nachstellgang (4 × Galopphüpfen) links (oder rechts) seitwärts i. W. mit 4 Schritten seitwärts mit Kreuzen vorn (hinten) vorüber — marsch!

4. **Kiebitzgang.** (Schrittwechselgang, Schottischgehen.)

Dieser wird aus dem Nachstellgang entwickelt.

Einübung:

Befehl: 1 Nachstellgeschritt links, 1 gewöhnlichen Schritt — marsch!

Diese Übung i. W. mit 3 gewöhnlichen Schritten mit Handklapp auf 1 und 4 — übt!

Diese Übung rechts entsprechend — übt!

1 Nachstellgeschritt i. W. mit 1 gewöhnlichen Schritt — marsch! (Nachstellgang links und rechts wechseln!)

Diese Übung mit Handklapp in der letzten von je 3 Zeiten — übt!

Diese Übung ohne Handklapp so, daß das Nachstellgeschritt in **einer** Zeit ausgeführt wird = links nach! links! rechts nach! rechts! oder **1** und! 2! 1 und! 2!

Befehl: Kiebitzgang vorwärts — marsch!

und: Kiebitzgang vorwärts mit Handklapp beim 1. (2., 3.) Tritt — marsch!

Kiebitzgang vorwärts mit Stampfen beim 1. (3.) Tritt — marsch!

dann: Kiebitzgang vorwärts mit Armschwingen vorwärts und abwärts, abwechselnd links und rechts — marsch! (links! ab! rechts! ab!)

auch: Kiebitzgang vorwärts mit Händeanlegen und mit einer Vierteldrehung links (rechts, dann wird der Kiebitzgang aber rechts begonnen!) bei jedem 4. Geschritt — marsch! (Die Kinder beschreiben hierbei ein Viereck!)

1 × diese Übung im Wechsel mit 4 × Kniewippen mit Armschwingen seitwärts, aufwärts, seitwärts, abwärts — marsch!

Fehler: Der Fuß wird häufig nicht genau nachgestellt, also nicht dicht an die Ferse des vorderen.

Ebenso kann der Kiebitzgang rückwärts und seitwärts ausgeführt werden; in letzterem Falle findet ein Kreuzen bei jedem zweiten Geschritt statt.

Ist das Kiebitzgeschritt sicher eingeprägt, so wird es mit einer halben Drehung bei jedem Geschritt geübt, auch von Paaren mit Fassung, denn es kommt dieser Polkaschritt in verschiedenen Spielen vor, und es würde die Wirkung derselben sehr beeinträchtigen, wenn die Tanzbewegung gar zu unbeholfen aussähe. Solche Spiele sind: Die Tiroler sind lustig. Muß wandern. Im Mai.

Soll Kiebitzgang, wie auch die später hinzutretenden mehrtrittigen Gangarten (Schottischhüpfen, Wiegegang u. s. w.) an Ort ausgeführt werden, so wird entweder der das Geschritt beginnende Fuß wieder dahingestellt, wo er in Grundstellung steht, oder er wird etwas seitwärts gestellt, wodurch die Bewegung etwas munterer erscheint.

C. Ordnungsübungen: Fassungen; Richtungsübungen in längeren Reihen; Ziehen auf Kreis-, Schnecken- und Schlangenlinie im Taktlauf; Acht mit Kiebitzgang, auch mit Zwischenübungen; Gegenzug in Viererreihen; Viertelwindung; Vorbeizug; Durchzug; Vorbei- und Durchzug; Halbkreis und Kreis aus Stirnreihe; Reihungen zu zweien im Dreiviertelkreise; Öffnen der Kreisreihe; Schwenkungen in Zweierreihen in Stirn; Marschieren mit Gesang.

1. Fassungen.

Befehl: Fassung Arm in Arm — faßt! (Der rechte Arm faßt den linken!)

und bei Paaren:

Befehl: Hände auf der Nachbarin innere Schulter legen — legt! (Hierbei bildet sich ganz leichter Abstand!)

2. Richtungsübungen in längeren Reihen.

Die Schülerinnen werden in Achterreihen (auch Zehner- oder Zwölferreihen!) hintereinander an einer Breitseite des Saales aufgestellt. Die Richtung wird nach rechts genommen, also, da jedesmal nach einmaligem Durchschreiten der Saallänge eine halbe Drehung gemacht wird, abwechselnd nach der größten und kleinsten Führerin.

Befehl: Zum Armverschränken vorlings Hände — faßt!
1. Reihe 4 Schritte vorwärts — marsch!
1. und 2. Reihe 4 Schritte vorwärts — marsch!
1., 2. und 3. Reihe 4 Schritte vorwärts — marsch! u. s. w.

dann: Taktgehen an Ort, nach 4 Schritten gehen die Reihen nacheinander vorwärts — marsch!
(Durch das Taktgehen bleiben alle in besserem Takte!)

oder: 4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit 2 Kiebitzgeschritten vorwärts (die Reihen setzen nacheinander nach je 8 Zeiten ein) — marsch!

oder: 2 × Füßeschließen und -öffnen, Vorschrittstellung links und rechts i. W. mit 4 × Nachstellgang mit Niederhüpfen auf 2! — übt!

(Jede nächste Reihe setzt nach 12 Zeiten ein!) u. s. w.

3. Ziehen auf Kreis-, Schnecken- und Schlangenlinie im Taktlauf.

Ist das Ziehen auf diesen Linien in ruhigen Gangarten, auch im Galopphüpfen (mit Zwischenübungen, wie gewöhnlicher Gang, Kiebitzgang) wiederholt worden, so wird es im Taktlauf ausgeführt, anfangs mit gewöhnlichen Schritten, Nachstell- oder Kiebitzgeschritten im Wechsel, dann ohne Zwischenübungen. Die in Flankenreihe stehende Klasse wird für den Kreis und die Schnecke, wenn sie über 20 Schülerinnen enthält, in zwei Abteilungen geteilt: die Führerinnen beginnen gleichzeitig.

Befehl: Im Taktlauf zum Kreise links (rechts) — lauft!
Zur Schnecke nach innen — lauft!
Schnecke auflösen — lauft!

Die Schlangenlinie wird in Paaren ausgeführt, was auch bei Kreis und Schnecke hübsch ist; bei der Schnecke muß dann ein Abstand von doppelter Schulterbreite zwischen den Windungen sein, damit kein Drängen beim Auflösen durch den Gegenzug entsteht. Das Umbilden des Kreises zur geraden Flankenreihe, und das Auflösen der Schnecke zum Kreise kann auch dadurch bewirkt werden, daß alle kehrt machen und nun von der kleinsten Führerin geführt werden.

Fehler: Durch die lebhafte Laufbewegung wird die vorgeschriebene Linie leicht ungenau.

4. Acht mit Kiebitzgang, auch mit Zwischenübungen.

Das Gehen auf der Achtlinie wird zunächst mit gewöhnlichem Gang so wiederholt, daß mit je 2 Schritten eine Übende kreuzt. (Durch! 2! durch! 2!) Nun wird die Übung mit Kiebitzgang ausgeführt. (Durch und! 2! durch und! 2!)

Einübung: Die Schülerinnen sind zur Acht gezogen und haben die Arme auf dem Rücken verschränkt.

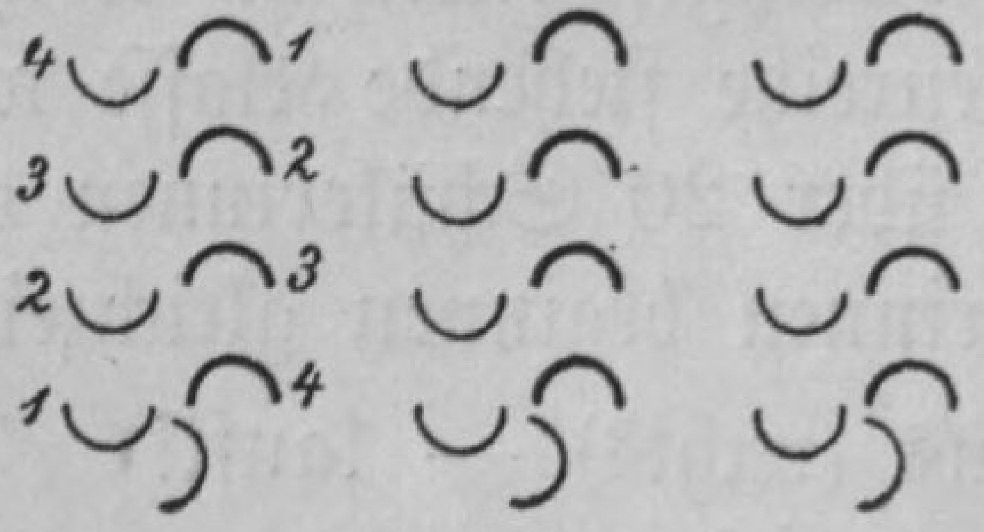
Befehl: 2 Kiebitzgeschritte (4 gewöhnliche Schritte) mit Durchkreuzen auf 1! und 3! — übt!
4 Kiebitzgeschritte (8) mit Durchkreuzen in jeder ersten von zwei Zeiten — übt!
Kiebitzgang vorwärts auf der Linie der Acht — übt!

dann: 4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit 2 × Durchkreuzen mit Kiebitzgang — übt!
oder: 2 × Kniewippen i. W. mit 2 × Durchkreuzen mit Kiebitzgang — übt!
oder: Armstrecken aufwärts und abwärts in 8 Zeiten (also mit Verharren in jeder 2. Zeit!) i. W. mit 4 × Durchkreuzen mit Kiebitzgang — übt! u. s. w.

Fehler: Die Kinder vergessen oft durch die Zwischenübung, wer zum Durchkreuzen an der Reihe ist.

Die Übungen können auch von Paaren ausgeführt werden; das Durchkreuzen bleibt vierzeitig für je ein Paar jeder Achthälfte.

5. Gegenzug in Viererreihen.


Figur 35.

Die Schülerinnen stehen in Flankenstellung.

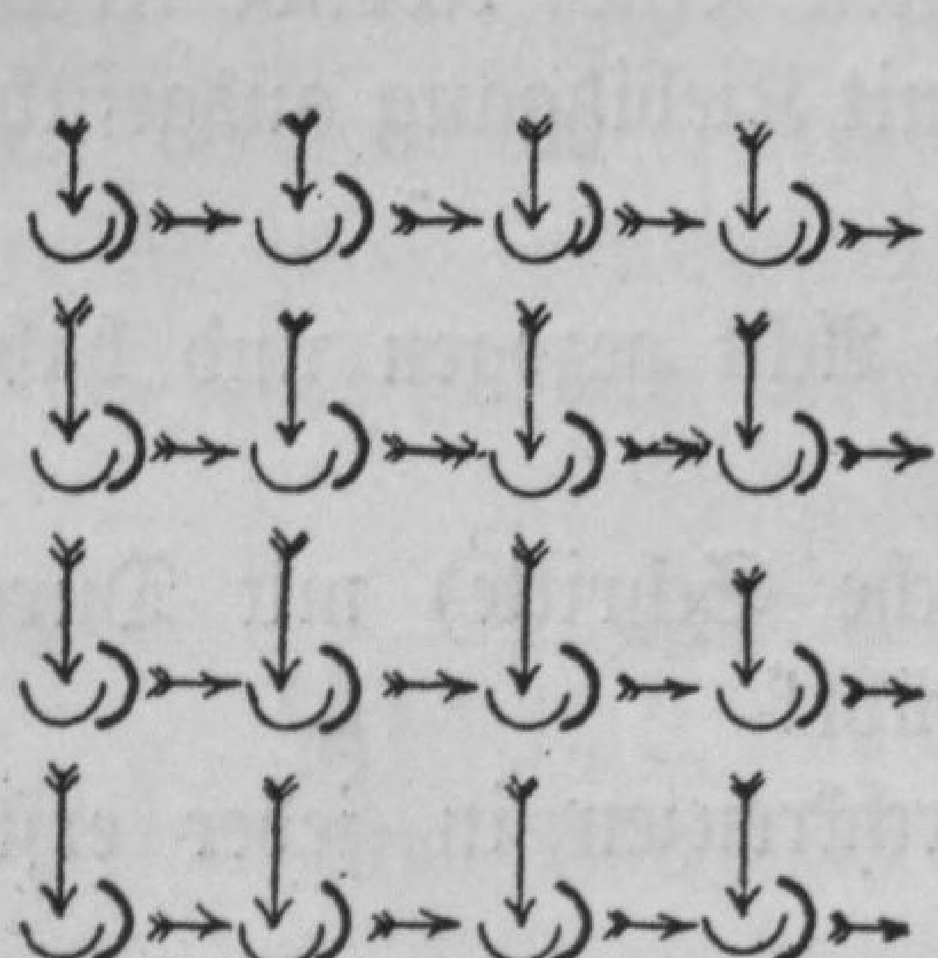
Befehl: Gegenzug links (rechts) — marsch! (Nach 8 Zeiten stehen alle gerichtet!) (Figur 35.)

Die Schülerinnen lernen, daß sie zum Gegenzug doppelt so viel Zeiten gebrauchen, als Glieder in der Reihe sind.

Befehl: 4 Schritte Taktgehen an Ort, Seitschrittstellung links und rechts i. W. mit Gegenzug links — übt! (16 Zeiten!)
oder: 4 Schritte Taktgehen an Ort mit Doppelhandklapp auf 1! und 3! i. W. mit Gegenzug rechts — marsch! (12 Zeiten!) u. s. w.

6. Viertelwindung.

Die Windungen werden nach der Drehung benannt, mit welcher sie begonnen werden. Eine Viertelwindung beginnt demnach mit einer Vierteldrehung. Diese wird entweder auf Befehl oder nach einer bestimmten Zahl von Schritten oder Geschritten ausgeführt, entweder von allen gleichzeitig oder von der Führerin. In letzterem Falle muß jede bis zu dem Punkte vorwärts gehen, wo die Führerin sich drehte, und muß da ebenfalls die Drehung ausführen.


Figur 36.

Einübung: Aufstellung in geöffneten Reihen und Rotten.

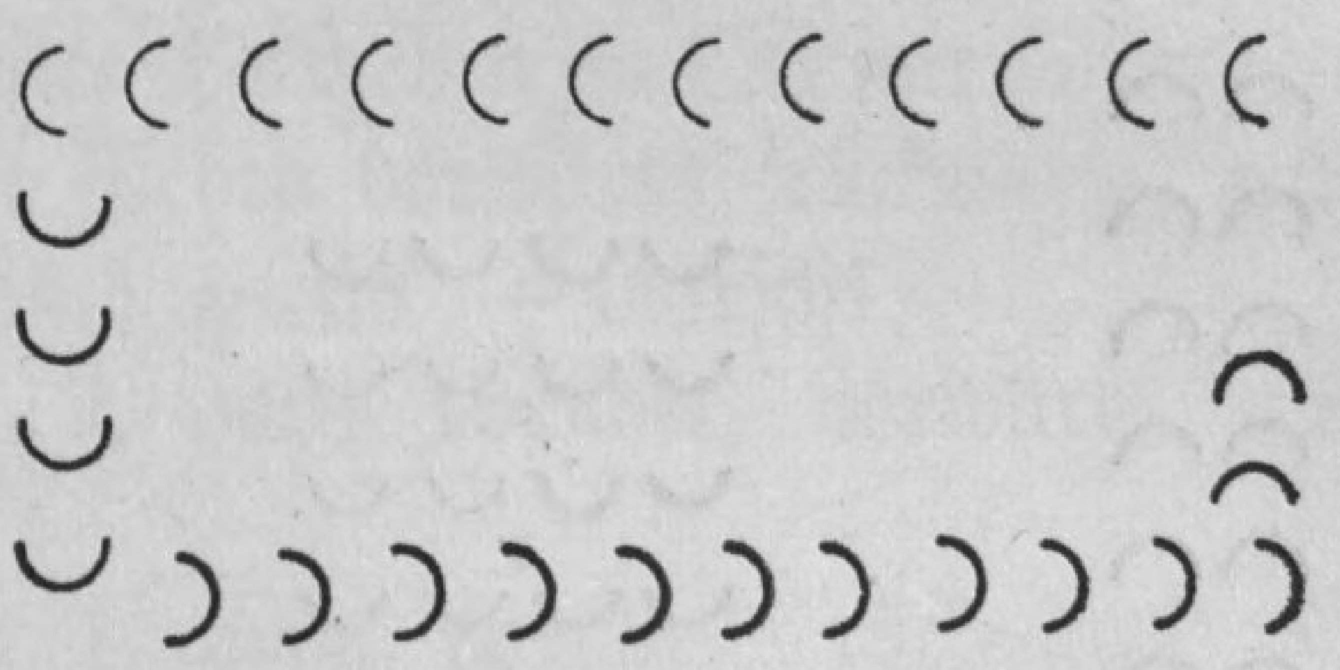
Befehl: 4 Schritte vorwärts mit Vierteldrehung links (auf dem Ballen des rechten Fußes) auf 4! — marsch! (Figur 36.)

4 Schritte an Ort im Wechsel mit dieser Übung — übt!
Die Übung rechts entsprechend — übt! (rechts anfangen!)
auch: Vorschrittstellung links und rechts (rechts und links) i. W.
mit der ersten Übung (rechts) — übt!

dann:

Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts mit Viertelwindung links (rechts) nach je 4 Schritten — marsch!

Bei der Viertelwindung im Umzug fällt es den Schülerinnen sehr schwer, Richtung zu halten. Die Viertelwindung wird auch Winkelzug genannt. (Figur 37.)



Figur 37.

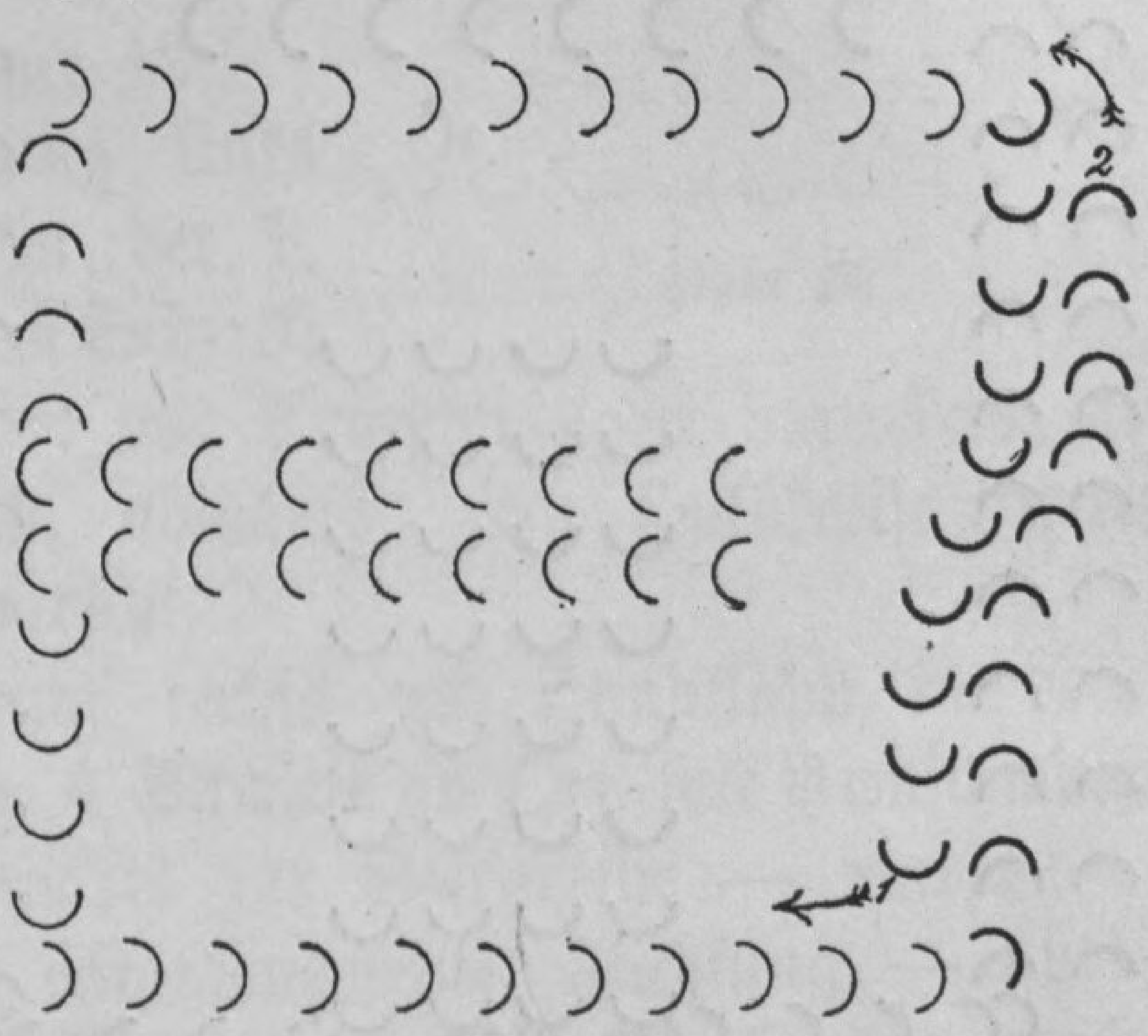
Macht die Führerin einer längeren Flankenreihe nach einer bestimmten Zahl von Schritten (bei 24 Schülerinnen nach je 6 Schritten, bei 36 nach je 9 Schritten) eine Viertelwindung, und die übrigen folgen ihr mit einer solchen, so entsteht ein Viereck.

7. Vorbeizug.

Sind die Schülerinnen durch die Mitte und dann abwechselnd rechts und links zum Umzug gezogen (oder hat die 2. Abteilung kehrt gemacht, und beide Abteilungen gehen in entgegengesetzter Richtung vorwärts), so können die sich Begegnenden einen Vorbeizug ausführen. Dieser wird nach den Schultern, die sich dabei zugewandt sind, benannt.

Befehl: Vorbeizug links (rechts) vorwärts — marsch!

(Die linken (rechten) Schultern sind einander zugekehrt, die Schülerinnen weichen also nach rechts (links) aus.) (Figur 38.)



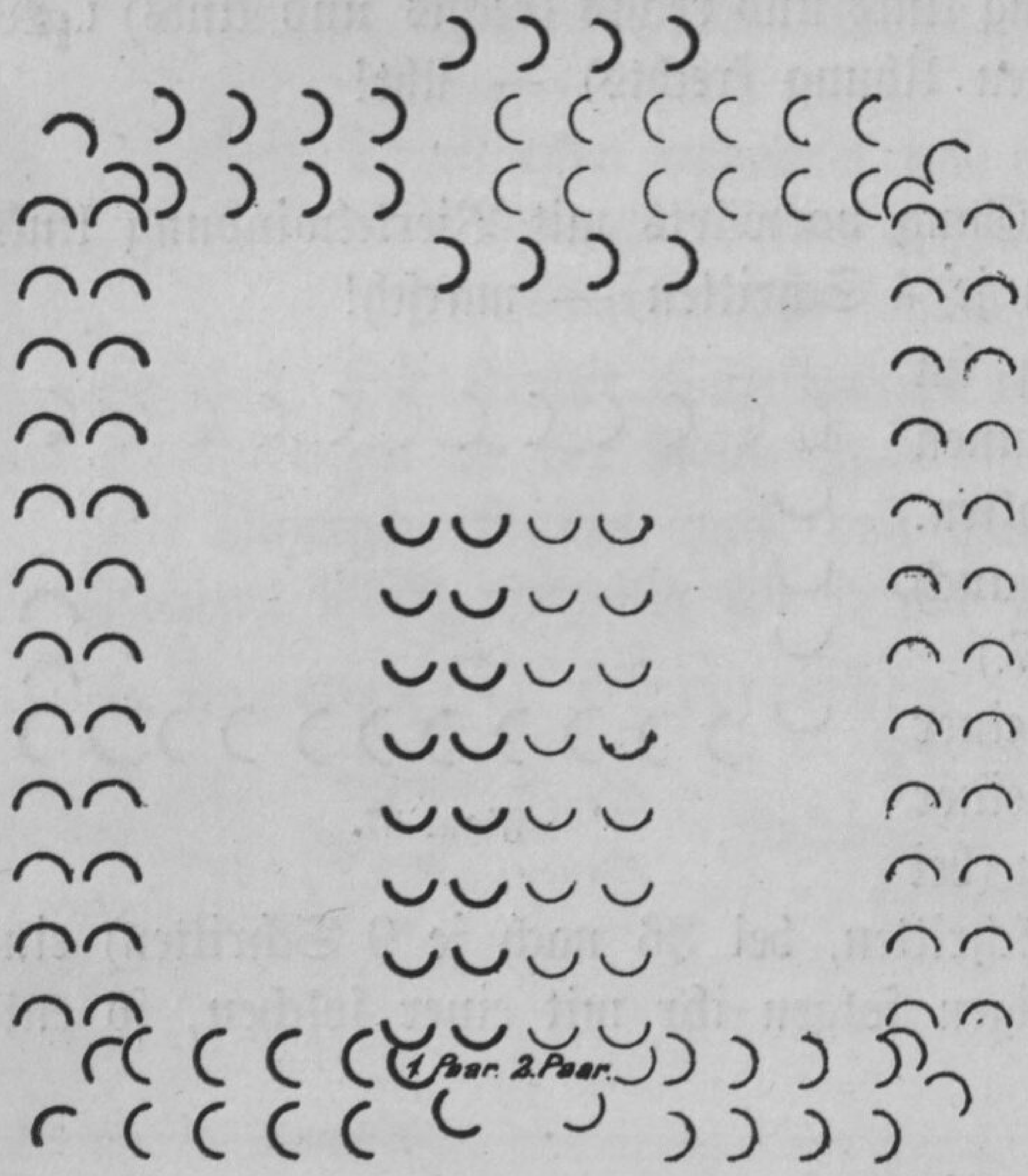
Figur 38.

Die Führerinnen müssen trotz der ungleich langen Wege (die Äußeren haben einen längeren Weg!) auf gleicher Höhe bleiben; die Führerin, welche den kürzeren Weg hat, muß also so lange mit ganz kleinen Schritten vorwärts gehen, bis beide gleiche Richtung haben.

8. Durchzug.

Sind die Schülerinnen zu zweien durch die Mitte und dann in Paaren abwechselnd rechts und links zum Umzug gezogen, so können die sich Begegnenden den Durchzug machen. Entweder öffnen sich die

ersten oder die zweiten Paare, um Platz zum Durchzug zu geben; ist dieser beendet, so sind die Reihen wieder geschlossen.



Figur 39.

Befehl: Durchzug der 2. (1.) Paare durch die 1. (2.) — marsch! (F. 39.)

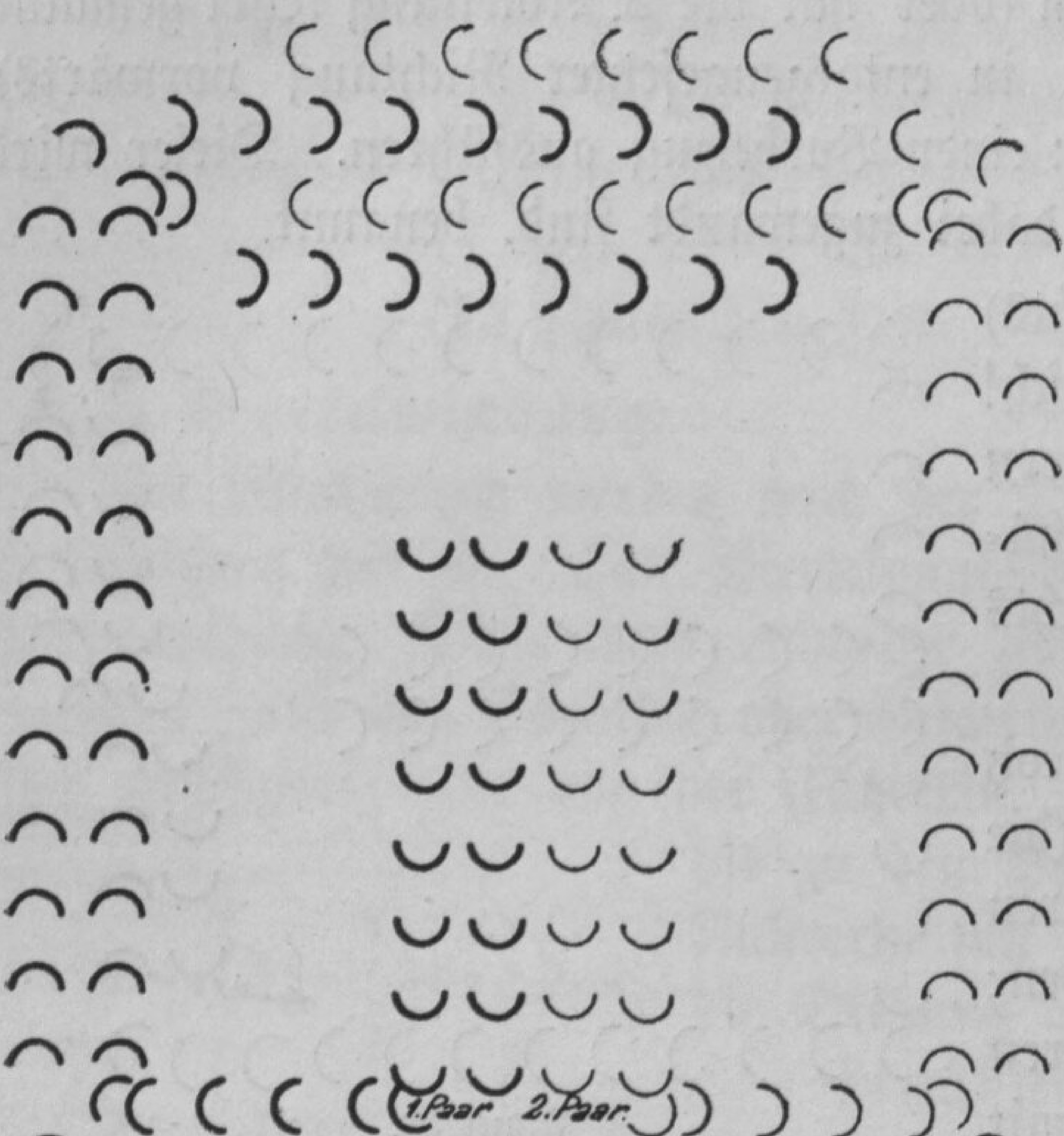
Auch beim Durchzug müssen die Führerinnen auf gleicher Höhe bleiben, Abstand und Richtung genau innehalten.

9. **Vorbei- und Durchzug.**

Hierbei trennen sich die Einzelnen der sich begegnenden Paare und ziehen aneinander vorüber.

Befehl: Vorbei- u. Durchzug links (rechts) — marsch!

(Die sich Gegenüberstehenden weichen nach rechts (links) aus!) (Figur 40.)



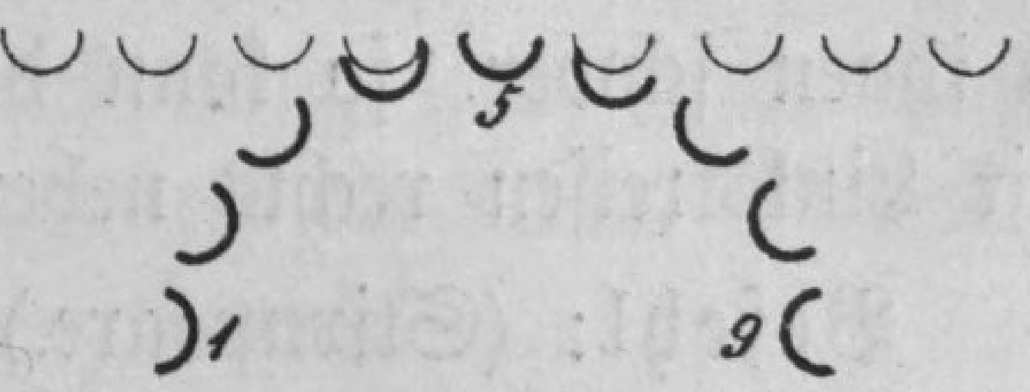
Figur 40.

10. **Halbkreis und Kreis aus Stirnreihe.**

Hierzu wird die ganze Abteilung am besten in mehrere Reihen eingeteilt, so daß auf jede 9 (8) bis 13 (12) kommen. Die Mittlere bleibt stehen, die ihr zunächst Stehenden machen einen Schritt, jede Nächste macht je einen Schritt mehr. Bei dem Schreiten achtet jede darauf, daß ein regelmäßiger Bogen entsteht, und wendet das Gesicht dem Mittelpunkte zu. Ist eine gerade Zahl von Schülerinnen vereint, so bleibt die Schrittzahl dieselbe; die Mitte liegt zwischen den beiden Inneren. Zum Halbkreise und zum Kreise aus Stirnreihe gehören halb so viel Schritte wie Glieder in der Reihe sind.

Befehl: Zum Halbkreise (Kreise) mit Stehenbleiben der Mittleren vorwärts — marsch! (Hände gefaßt!) (Figur 41.)
Zur Stirnreihe rückwärts — marsch!

oder: Zum Halbkreise (Kreise) mit Stehenbleiben der Mittleren rückwärts — marsch!



Figur 41.

dann:

Befehl: (Zwölferreihen) 4 Schritte Taktgehen an Ort mit Stampfen des ersten i. W. mit Ziehen vorwärts (rückwärts) zum Halbkreise (Kreise) und zurück — marsch!

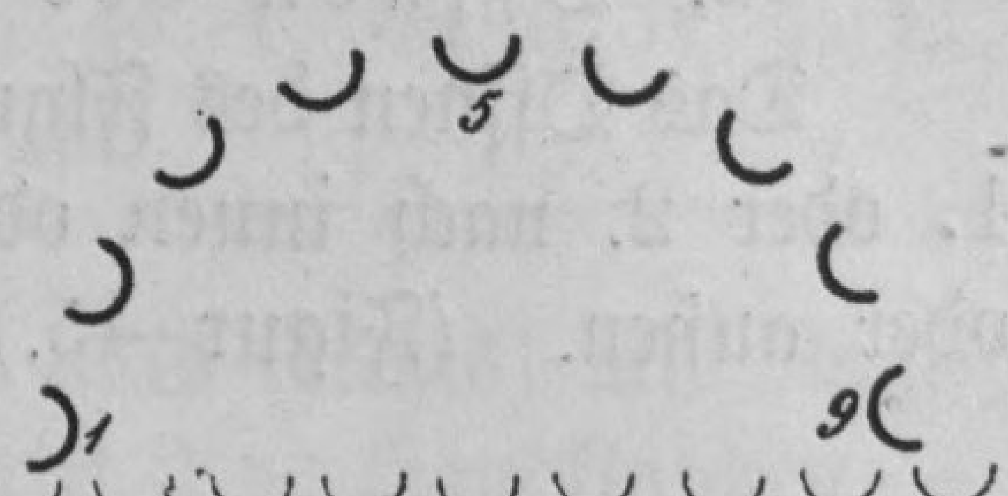
oder: Die 1. umkreisen die 2. vorn vorüber, vorwärts zum Halbkreise — übt!
Die 2. umkreisen die 1. vorn vorüber, rückwärts zur Stirnreihe — übt!

oder: Dieselbe Übung, nur 4 Schritte an Ort (oder 2 × Kniewippen, oder 2 × Fersenheben und -senken, oder 2 × Armschwingen vorwärts und abwärts) vor jedem Umkreisen — übt!

Ebenso können die Äußeren stehen bleiben und die anderen ziehen rückwärts oder vorwärts zum Halbkreise oder Kreise. (Wohlgeformter Halbkreis oder Kreis!)

Befehl: Rückwärts (vorwärts) zum Halbkreise (Kreise) mit Stehenbleiben der Äußeren — marsch! (Figur 42.)

dann: Eine ganze Drehung links mit Handklapp in der 1. von je 2 Zeiten, 4 Schritte Taktgehen an Ort mit Armschwingen vorwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts, zum Halbkreise (Kreise) rückwärts — marsch!



Figur 42.

Eine ganze Drehung rechts mit Handklapp in der 1. von je 2 Zeiten, 4 Schritte an Ort mit Armschwingen wie vorher, vorwärts zur Stirnreihe — marsch!

Beide Übungen in entgegengesetzter Richtung — übt!

Fehler: Die den Stehenbleibenden zunächst Stehenden machen zu große Schritte.

11. Reihungen zu zweien im Dreiviertelkreise.

In Stirnpaaren ergiebt das Reihen im Dreiviertelkreise ein Vor- oder Hinterreihen, in Flankenpaaren ein Nebenreihen. Die Reihung wird stets in der Richtung begonnen, die dem Ziel derselben entgegen-

gesetzt ist; soll also im Dreiviertelkreise links nebengereiht werden, so wird nach rechts gegangen, soll hintergereiht werden, so führt der Weg vorn vorüber. Das merken die Kleinen sehr geschwind. Fällt es ihnen schwer, so kann die Lehrerin ihnen helfen durch den Befehl: mit Linkskreisen rechts nebenreihen! u. s. w. (6 Zeiten!)

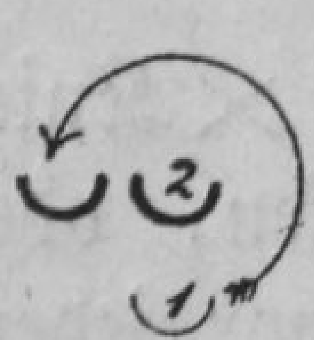
Befehl: (Stirnpaare.) Die 1. im Dreiviertelkreise hinterreihen — übt! (Figur 43.)



Figur 43.

Die 1. im Dreiviertelkreise links nebenreihen — marsch!
" 1. " " vorreihen — marsch!
" 1. " " rechts nebenreihen — marsch!
6 Schritte an Ort i. W. mit diesen Reihungen — marsch!
Die 2. reihen hinter, rechts neben, vor und links hinter.

oder: Befehl: (Flankenpaare.) Die 1. im Dreiviertelkreise rechts nebenreihen — übt! (Figur 44.)

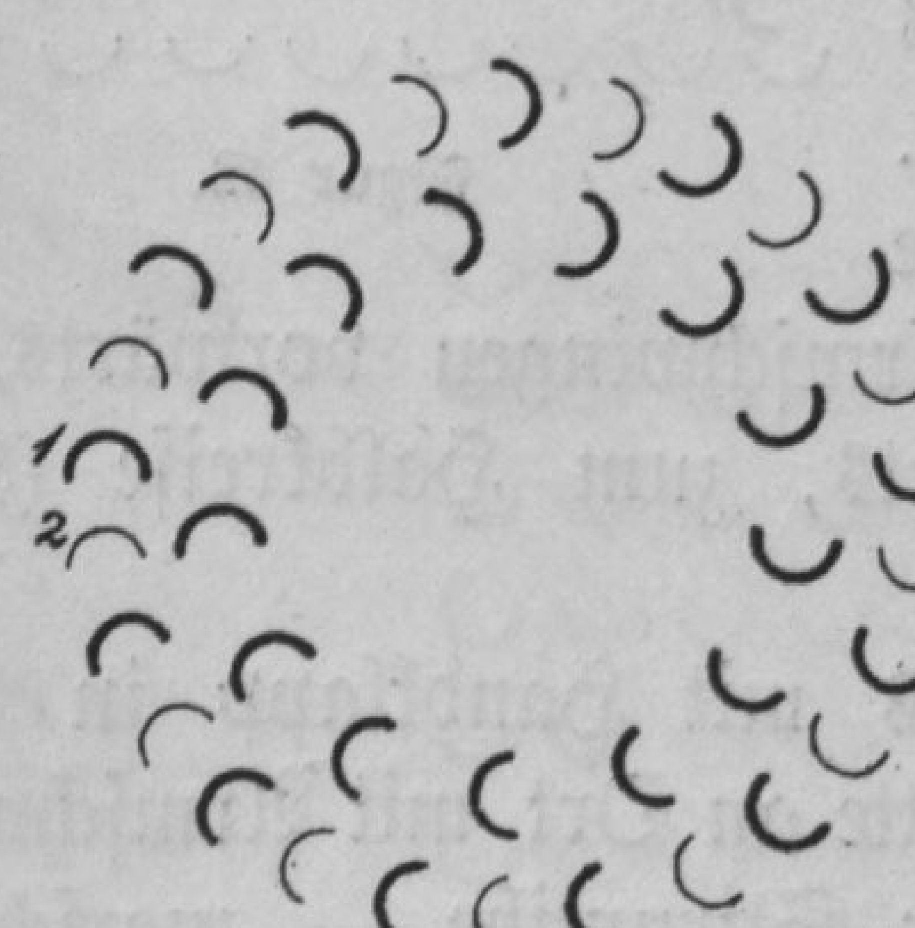


Figur 44.

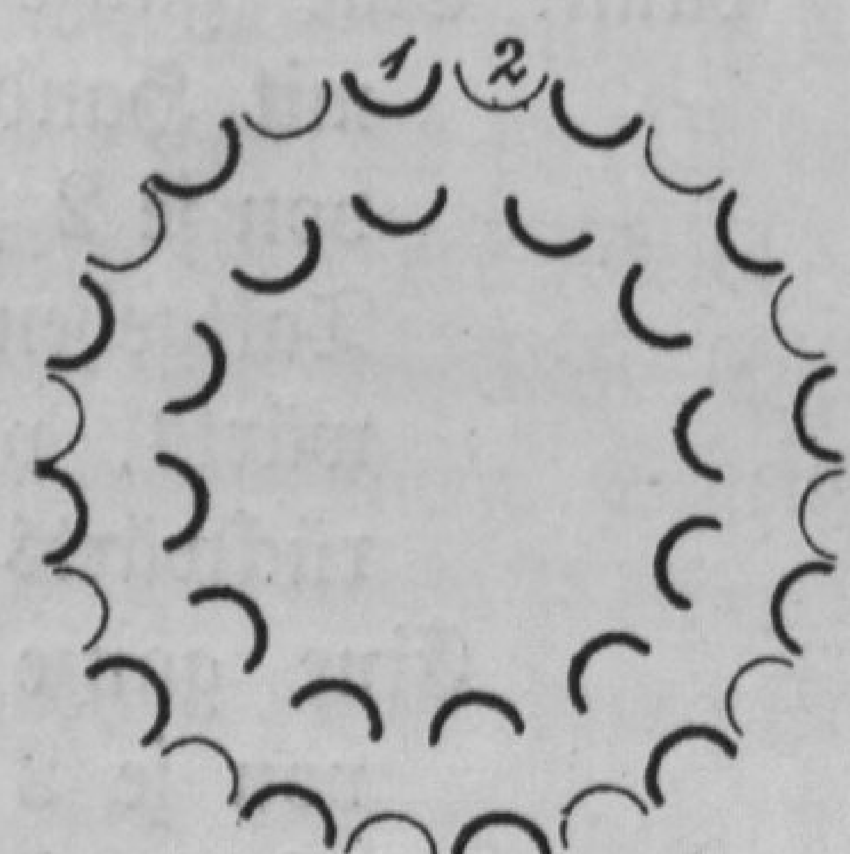
Die 1. im Dreiviertelkreise hinterreihen — marsch!
" 1. " " links nebenreihen — marsch!
" 1. " " vorreihen — marsch! (oder auch: reiht!)
3 × Kniewippen (3 × Fersenheben und -senken) i. W. mit diesen Reihungen — übt!
Die 2. reihen rechts neben, vor, links neben, hinter.

12. Öffnen der Kreisreihe.

Das Öffnen des Flankenkreises geschieht durch Seitwärtsschreiten der 1. oder 2. nach innen oder außen, oder durch Nebenreihen nach innen oder außen. (Figur 45.)



Figur 45.



Figur 46.

Das Öffnen des Stirnkreises geschieht durch Vorwärts- oder Rückwärtsgehen der 1. oder 2., oder durch Vor- oder Hinterreihen. (Fig. 46.) Schwierig ist es für die Kinder, daß beim Öffnen des Flankenkreises ihre Breitenachse, beim Öffnen des Stirnkreises ihre Tiefenachse dem Mittelpunkt des Kreises zugekehrt bleibt.

Die Übungen sehen sehr hübsch aus.

Befehl: z. B. (Stirnkreis.)

Die 1. umkreisen die 2. vorn vorüber, 4 Schritte an Ort, die 1. 4 Schritte rückwärts — marsch!

4 Schritte an Ort, Seitschrittstellung links und rechts, 4 Schritte an Ort, die 1. vorwärts einrücken — marsch!

Beide Übungen im Wechsel — marsch!

Die 2. die Übung entsprechend — marsch!

Beide Übungen (1 kreist und öffnet den Kreis, 2 kreist und öffnet den Kreis) im Wechsel — marsch!

oder: (Flankenkreis.)

2 × Fersenheben und -senken, die 1. = 2 Nachstellgeschritte links, die 2. = 2 Nachstellgeschritte rechts seitwärts — übt!

2 × Kniewippen, einrücken — übt!

Beide Übungen i. W. — übt! (16 Zeiten!)

Diese Übungen in entgegengesetzter Richtung — übt! (16 Zeiten!)

Beide Übungen im Wechsel — übt! (32 Zeiten!)

Es können im Flankenkreise auch die 1. und 2. einander zugewendet stehen.

oder: (Stirnkreis.)

Befehl: Die 1. (2.) umkreisen die 2. (1.) vorn (hinten) vorüber mit Nachstellgeschritten, nach je 1 Geschritt 1 × Hüpfen mit Nachhüpfen — übt!

oder: (Flankenkreis.)

Befehl: Die 1. (2.) umkreisen die 2. (1.) links (rechts) mit Nachstellgeschritten, nach je 1 Geschritt 2 × Handklappen — übt! u. s. w.

13. Schwenkungen in Zweierreihen in Stirn.

Die Schwenkungen können mit und ohne Fassung ausgeführt werden; sie sind leichter mit Fassung und zwar mit Fassen der Hände zum Armverschränken vorlings.

Bei Schwenkungen dreht sich eine der Führerinnen an Ort, und die andern der Reihe bewegen sich so vorwärts oder rückwärts, daß sie Richtung zu der sich Drehenden behalten. Je länger die schwenkende Reihe ist, desto schwerer fällt das Richtunghalten. Nach der Größe der Drehung, welche die an Ort Bleibende ausführt, unterscheiden wir Achtel-, Viertel-, Dreiachtel-, halbe, Dreiviertel- und ganze Schwenkungen. Nach dem Zurückgehen der Schulter beim Drehen unterscheiden wir Schwenkungen links und rechts. Beim Vorwärtsschwenken um die linke Führerin führen die Schülerinnen eine Schwenkung links, beim Rückwärtsschwenken um die linke Führerin führen sie eine Schwen-

kung rechts aus. Da diese Unterscheidung ziemlich schwierig ist, so hilft die Lehrerin den Kindern durch den Befehl: vorwärts um die linke Führerin oder rückwärts um die linke Führerin.

Während bei der Reihung die Schrittzahl der zu einer Reihe Gehörenden verschieden ist und dieselben nach einander zur neuen Aufstellungslinie kommen, ist bei den Schwenkungen die Schrittzahl aller gleich, denn sie müssen gleichzeitig zur angewiesenen Aufstellung gelangen. Während also bei einer Reihung die Schrittgröße aller gleich ist, muß sie bei der Schwenkung verschieden sein.

Bei jeder Schwenkung hat die neben der an Ort Bleibenden Stehende den kürzesten Weg, muß also die kleinsten Schritte machen; die Äußere hat den längsten Weg, muß also die größten Schritte machen.

Die Zahl der Schritte wird nach der Viertelschwenkung berechnet. Zu dieser gehören so viel Schritte wie Glieder in der Reihe sind, also in Zweierreihen zwei, in Dreierreihen drei, in Viererreihen vier Schritte u. s. w. Für die Grundstellung wird keine besondere Taktzeit gegeben; der noch gehobene Fuß wird schnell zur Grundstellung beigesetzt.

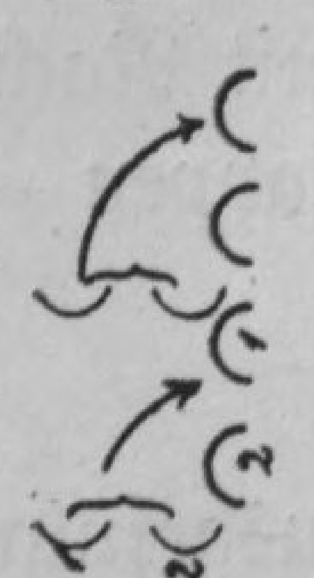
Befehl: Eine Viertelschwenkung vorwärts um die linke (rechte) Führerin — marsch! (1! 2! und!) (Figur 47.)



Figur 47.

Diese Übung fortgesetzt i. W. mit 2 Schritten an Ort — marsch! (Bei den Schwenkungen beginnt, abweichend von den Reihungen, stets der linke Fuß!)

und: Eine Viertelschwenkung rückwärts um die linke (rechte) Führerin — marsch! (Figur 48.)



Figur 48.

Diese Übung i. W. mit 4 Taktlaufschritten an Ort — übt!

Fehler: Die Schülerinnen machen nur einen Schritt statt zwei, und beim Rückwärtsschwenken gehen beide vom Platze.

Befehl: Eine halbe (Dreiviertel-, ganze) Schwenkung mit 4 (6, 8) Schritten vorwärts (oder rückwärts) um die linke (rechte) Führerin — marsch!

dann: Vorschrittstellung links und rechts i. W. mit einer halben Schwenkung um die linke (rechte) Führerin vorwärts (rückwärts) — übt!

und: Beinheben vorwärts links, rechts, 2 × Hüpfen i. W. mit einer Dreiviertelschwenkung vorwärts (rückwärts) um die linke (rechte) Führerin — übt!

und: Beugen des vorderen Kniees in Vorschrittstellung links und rechts (8 Zeiten!) i. W. mit einer ganzen Schwen-

kung vorwärts (rückwärts) um die linke (rechte) oder, wenn die Schülerinnen zu vieren stehen, um die äußere Führerin — übt!

14. Marschieren mit Gesang.

Z. B. Befehl: Singt: Nun ade, du mein lieb' Heimatland und schreitet dabei folgendermaßen: Durch die Mitte, abwechselnd rechts und links zum Umzug nach außen, zu zweien durch die Mitte, abwechselnd zu Paaren rechts und links nach außen, Vorbeizug links, Vorbeizug rechts, Durchzug der 1. Paare, Durchzug der 2. Paare, zu vieren durch die Mitte — marsch! (Die Schülerinnen singen, und beginnen die Schreitung bei de.)

und:

Singt: Heil dir im Siegerkranz und schreitet folgendermaßen: (im Anschluß an die vorige Übung!) In Paaren zum Kreise nach außen, Schnecke, Kreis, Schnecke, Kreis, zu vieren durch die Mitte, abwechselnd rechts und links zu vieren nach außen, zu achten durch die Mitte — marsch! u. s. w.

Derartige Übungen gelingen den Schülerinnen sehr gut, befestigen das Erlernte und gewöhnen sie an Selbständigkeit, worüber sie selbst Freude empfinden.

D. Gerätübungen: Ball; Seil; Schwebestangen; Steigebrett; Springkasten; Schaukelringe; Ballkorb; Schnurspringen; Reifen; wagerechte Leiter.

I. Ball: Werfen und Fangen abwechselnd rechts und links; Fangen mit bis zu Reichhöhe gehobener und nach oben geöffneter Hand; Werfen im Bogen; Werfen und Fangen im Kiebitzgang; Zuwerfen, auch mit Stoßwerfen.

1. Werfen und Fangen abwechselnd rechts und links.

Der Ball wird in die rechte Hand genommen.

Befehl: Rechts werfen, links fangen — übt!
Links werfen, rechts fangen — übt!
Beide Übungen je i. W. mit 1 × Kniewippen — übt!
Abwechselnd rechts und links werfen und fangen — übt!

2. Fangen mit bis zu Reichhöhe gehobener und nach oben geöffneter Hand.

Der Ball wird in die rechte (linke) Hand genommen, die linke (rechte) Hand ist an die Hüfte gelegt.

Befehl: Ball rechts werfen und fangen mit nach oben geöffneter Hand — übt! (Ristlage!)
Diese Übung fortgesetzt so, daß auf 1! geworfen, auf 2!

gefangen, auf 3! in der gehobenen Armhaltung verharrt wird — übt!

Diese Übung so, daß erst auf 3! der Ball gefangen, auf 4! verharrt wird — übt!

Diese Übung abwechselnd rechts und links — übt! (rechts! 2! rechts! 4! links! 2! links! 4!)

Diese Übung mit abwechselndem Werfen und Fangen rechts und links — übt!

3. Werfen im Bogen.

Die rechte Hand wirft den Ball im Bogen der linken, diese ihn im Bogen der rechten zu; anfangs werden die Arme schrägvorwärts nach außen gehoben, bei größer werdender Sicherheit im Fangen aber mehr und mehr seitwärts geführt, so daß schließlich der Ball über den Kopf fort fliegt.

Diese drei Arten des Werfens und Fangens werden erst auf Befehl, dann taktmäßig, dann im Wechsel mit Freiübungen, hierauf verbunden mit Taktgehen an Ort, dann verbunden mit gewöhnlichem Gang vorwärts, schließlich im Wechsel untereinander geübt.

4. Werfen und Fangen im Kiebitzgang.

Befehl: Kiebitzgang vorwärts mit Ballwerfen bei jedem linken Geschritt — marsch!

Ballwerfen bei jedem rechten Geschritt — übt!

dann: (Ball höher werfen!)

Kiebitzgang vorwärts mit Ballwerfen bei jedem linken (rechten) Geschritt und Handklapp auf 2! — marsch!

Auch die verschiedenen Arten des Werfens und Fangens können im Kiebitzgang geübt werden.

5. Zuwerfen, auch mit Stoßwerfen.

Das Zuwerfen erfolgt rechts und die Gegenüberstehende fängt entweder links oder rechts; fängt sie links, so wird der Ball geradeaus, fängt sie rechts, wird er schrägvorwärts geworfen (und umgekehrt Werfen links, Fangen rechts oder links!).

Das Zuwerfen wird auch mit Ristlage der Hand bei gehobenem Arm geübt. Diese Art des Werfens wird nachher beim Ballnetz verwandt, eignet sich überhaupt für den Weitwurf.

Das Zuwerfen kann auch als Stoßwerfen versucht werden; dann wird der Ball mit den inneren Handflächen im Bogen zurückgeschlagen, zurückgestoßen; die Übung kann beidhändig oder rechts oder links ausgeführt werden.

Von jetzt ab kommen die Drillichbälle neben den Gummibällen zur Verwendung; der Prellball ist mit diesen natürlich ausgeschlossen.

II. Seil: Hüpfen mit Vierteldrehungen; Hüpfen mit Armthätigkeiten; Durchlauf unter dem Seil.

1. Hüpfen im Seil mit Vierteldrehungen.

Zunächst wird das Hüpfen im Seil, auch mit Nachhüpfen, wiederholt. Dem Hüpfen im Seil mit Drehungen lasse ich stets ein Nachhüpfen folgen. Das Hüpfen mit Drehungen wird zuerst von den Einzelnen, dann in Paaren ausgeführt. Die Vierteldrehung wird von den Einzelnen nur links, oder nur rechts, oder links, rechts, rechts, links im Wechsel gemacht. Die Paare, deren innere Hände gefaßt sein können, machen die Drehungen auch nach innen und außen, oder es hüpft erst die eine, dann die andere mit Drehungen.

2. Hüpfen mit Armthätigkeiten.

Das Hüpfen kann mit Armschwingen vorwärts und abwärts, seitwärts und abwärts u. s. w., mit Armstrecken, mit Armbeugen seitwärts über den Kopf, auch mit Armführen verbunden werden; entweder mit beidseitiger oder einseitiger Armthätigkeit.

3. Durchlauf unter dem Seil.

Die Schülerinnen laufen vorwärts, machen unter dem Seil kehrt und laufen rückwärts heraus.

Fehler: Das Kehrtmachen erfolgt zu früh.

Außerdem hüpfen sie mit Galopphüpfen vorwärts, auch seitwärts unter dem Seil hindurch.

III. Schwebestangen: Auf- und Absteigeübungen im Seitstand; Kiebitzgang; Nachstellgang mit Niederhüpfen auf 2; Seitwärtsgehen mit Kreuzen; Gehen ohne Fassung.

1. Auf- und Absteigeübungen im Seitstand.

Die Stangen sind so weit voneinander gestellt, daß bequem zwei Schülerinnen zwischen je 2 Stangen hindurchziehen können. Die Übenden sind in Achterreihen im Querstand aufgestellt, je zwei haben die inneren Hände gefaßt. Sie ziehen nun so zur Aufstellung, daß alle 1. rechts, alle 2. links an ihrer Stange entlang gehen. Die vordere Achterreihe zieht bis ans Ende, die andern gehen zu solchem Abstand vorwärts, daß alle vier (bis sechs) Achterreihen am Gerät Platz finden. Darauf drehen sich 1 und 2 zueinander um und fassen die noch freien Hände.

Einübung:

Befehl: 1 links auf-, rechts nachsteigen — steigt!
1 rückwärts absteigen — steigt!
2 ebenso.
1 und 2 diese Übung fortgesetzt im Wechsel — übt!

Die 1. = 4 Schritte Taktgehen an Ort, auf- und absteigen im Wechsel — übt!
Die 2. = dieselbe Übung — übt!

Dieselben Übungen erfolgen mit Aufsteigen rechts.

Befestigung:

Befehl: Die 1. links (rechts) aufsteigen — steigt!
Die 2. die Hände um der 1. Hüften legen — legt!
Die 1. Armstrecken vorwärts und abwärts — übt!
Die 1. absteigen — steigt! (Beide Hände fassen!)
Die 2. dieselbe Übung — übt! (8 Zeiten!)
Die 1. und 2. abwechselnd — übt!

Dann werden die Übungen entsprechend mit Kniewippen, Fersenheben und -senken, Beinheben, Beinspreizen mit Kniewippen des Standbeines u. s. w. statt des Armstreckens vorgenommen; dann bleibt natürlich die Handfassung.

Dann:

Befehl: Die 1. (2.) auf- (links oder rechts) steigen — steigt!
„ 1. (2.) vorwärts ab — steigt!
„ 1. (2.) rückwärts auf — steigt!
„ 1. (2.) rückwärts ab — steigt!
4 Schritte Taktgehen an Ort, Auf- und Absteigen vorwärts, 4 Schritte Taktgehen an Ort, Auf- und Absteigen rückwärts — übt!

Statt des Taktgehens kann auch ein viermaliges Hüpfen geübt werden; u. s. w.

Da die Steigeübungen sehr ermüden, dürfen sie nicht zu lange dauern.

2. Kiebitzgang.

Die Kinder kommen, da jedes Kiebitzgeschritt sie um 2 Schritte vorwärts bringt, mit 6 Geschritten über die Stangen. Sind aber viele kleine Schülerinnen in der Klasse, so können auch zunächst 8 Geschritte festgesetzt werden.

Zu den 6 Geschritten gehören 12 Zeiten (= 2 × 6, 3 × 4 Zeiten); das Aufsteigen geschieht demnach entweder auf 11! 12! oder 5! 6! oder 3! 4!; bei 8 Geschritten auf 15! 16! oder 7! 8! oder 3! 4!

3. Nachstellgang mit Niederhüpfen auf 2.

Mit 12 Geschritten kommen die Kinder aus; also wird aufgestiegen auf 11! 12! (bezw. 23! 24!) oder 7! 8! oder 5! 6! oder 3! 4! (Füße recht auswärts, dann ist das Abrutschen verhindert!)

4. Seitwärtsgehen mit Kreuzen.

Entweder steigen die Schülerinnen aus Querstand mit dem inneren Fuße auf, oder die Stangen werden so gestellt, daß zwischen der 1.

und 2. Turnerin, ebenso zwischen der 3. und 4., je 2 Stangen stehen, und die Übenden steigen aus Seitstand auf. Acht Schritte seitwärts mit Kreuzen vorn oder hinten vorüber nach jedem Schritt genügen = 16 Zeiten; das Aufsteigen wird also entweder auf 15! 16! oder 7! 8! oder 3! 4! ausgeführt. Die Hände werden gefaßt, auch gefaßt und gehoben, auch überkreuz gefaßt.

Fehler: Die Kinder setzen die Höhlung des Fußes auf.

5. Gehen ohne Fassung.

Die Stangen werden so weit voneinander gerückt, daß die Übenden sich bei seitwärts gehobenen Armen nicht berühren. Zuerst wird ihnen die Armhaltung überlassen (am besten seitwärts!), dann wird sie ihnen vorgeschrieben. Das Gehen wird im gewöhnlichen, im Nachstell- und im Kiebitzgang vorgenommen. Je besser die Schülerinnen auswärts gehen, desto leichter ist die Übung.

IV. Steigebrett.

Wiederholung des Gehens mit Nach- und Übertritt; Kiebitzgang aufwärts und abwärts.

V. Springkasten: Auf- und Absprung im Schlußsprung; Aufsprung aus Anlauf.

1. Auf- und Absprung im Schlußsprung.

Befehl: Aufspringen, 1 × Hüpfen, vorwärts abspringen — springt! (3 Zeiten!)

Aufspringen, 1 × Hüpfen, links (rechts) seitwärts abspringen — springt!

Aufspringen, 1 × Hüpfen mit Vierteldrehung links, vorwärts abspringen — springt!

Aufspringen, 1 × Hüpfen mit Vierteldrehung links, rechts seitwärts abspringen — springt!

Aufspringen, 1 × Hüpfen mit Vierteldrehung rechts, vorwärts abspringen — springt!

Aufspringen, 1 × Hüpfen mit Vierteldrehung rechts, links seitwärts abspringen — springt!

Aufspringen, 1 × Hüpfen mit halber Drehung links (rechts), nachhüpfen, rückwärts abspringen — springt!

Mit Vierteldrehung links (rechts) aufspringen, 1 × Hüpfen, vorwärts abspringen — springt! u. s. w.

2. Aufsprung aus Anlauf.

Der Anlauf erfolgt stets aus Rückschrittstellung; das vordere Knie ist leicht gebeugt, der Rumpf ist vorwärts geneigt; der hinten stehende Fuß beginnt den Lauf.

Befehl: Mit Anlauf und Abstoß eines Fußes vom Brett auf den Kasten springen — übt! (die Zahl der Anlaufschritte ist freigestellt!)

dann: Mit 2 Anlaufschritten und Abstoß des linken Fußes vom Brett auf — springt! (aus Rückschrittstellung links!)

Ebenso mit Abstoß des rechten Fußes!

Der Aufsprung kann auch mit einem Handklapp oder einer Armhaltung verbunden werden.

Fehler: Anlauf mit dem vornstehenden Fuße, Springen mit Aufsetzen der ganzen Sohle.

Alle diese Übungen können auch in Stirnpaaren ausgeführt werden; es sind dann je 2 Springkästen und zwei Springbretter nebeneinander zu stellen bezw. zu legen. Auf- und Absprung sind auch mit widergleicher Richtung zu üben.

VI. Schaukelringe: Liegehang mit Beinthätigkeiten. Absprung aus dem Rückwärtsschaukeln; Rückwärtslaufen und Vorwärtsschaukeln; Schaukeln mit Abstoß beider Füße in Grundhaltung; Beugehang.

1. Liegehang mit Beinthätigkeiten.

Der einfache Liegehang und das Körperkreisen werden wiederholt; dann:

Befehl: Rumpf rückwärts neigen — neigt!
Linkes (rechtes) Bein vorwärts heben — hebt!
Senken — senkt!
Rumpf strecken — streckt!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt! (neigt! neigt! links hebt! senkt! rechts hebt! senkt! streckt! streckt!)

2. Absprung aus dem Rückwärtsschaukeln.

Der Absprung erfolgt, wenn der Rückschwung zuende ist, gerade in dem Augenblick, wo bei weiterem Schaukeln der Vorschwung beginnen würde. Der Absprung muß, wie jeder Absprung aus dem Hang, senkrecht sein (nicht rückwärts, sonst fällt die Übende vornüber; nicht vorwärts, sonst fällt sie hintenüber!), und es muß ihm ein Armanziehen voraufgehen. Da wieder, wie in der 7. Klasse, je drei Schülerinnen am Gerät sind, leisten die beiden Nichtübenden Hilfe. Sie stehen, die eine links, die andere rechts an der Stelle, wo der Absprung gemacht werden muß. Sie beobachten die Übende unausgesetzt und halten die Arme bereit, um für den Fall der Not zugreifen zu können; sie tragen die Verantwortung dafür, daß die Übende nicht fällt, dürfen aber nur zufassen, wenn sie wirklich der Hilfe bedarf. Wird nach dem Absprung, bei welchem die Abgesprungene fest an der

Absprungstelle stehen bleiben muß, das Zeichen zum Üben der Nächstfolgenden gegeben, so muß die, welche geübt hat, die schaukelnden Ringe einfangen, um sie der Nachfolgerin zu übergeben; diese aber und die dritte können ihr dabei helfen.

Befehl: Nach einmaligem Vorlaufen und Zurückschaukeln abspringen — übt!

Nach 2= (3=, 4=) maligem Vorlaufen und Zurückschaukeln abspringen — übt! (1! und! springt! oder: 1! und 2! und! springt! u. s. w.)

Fehler: Die Schülerinnen versuchen noch ein wenig vorzuschaukeln und dann abzuspringen; hieran dürfen die Hilfestehenden sie durch Festhalten an den Hüften verhindern.

3. Rückwärtslaufen und Vorwärtsschaukeln.

Die Schülerinnen treten rücklings zum Gerät im Zehenstande an.

Befehl: 3 × Rückwärtslaufen und Vorwärtsschaukeln, dann Zurückschaukeln und abspringen — übt! (1! und! 2! und! 3! und! schaukelt! springt!

dann: 3 × Rückwärtslaufen, Rückwärtsschaukeln, Vorwärtslaufen und Vorwärtsschaukeln; dann Zurückschaukeln und Absprung — übt!

4. Schaukeln mit Abstoß beider Füße in Grundhaltung.

Vorlings zum Gerät wird im Zehenstande angetreten.

Befehl: Vorwärtslaufen, rückwärts abstoßen — übt!
oder: rückwärtslaufen, vorwärts abstoßen — übt!
oder: vorwärts und rückwärts abstoßen — übt!

Der Abstoß wird genau unter den senkrecht hängenden Ringen ausgeführt. Vor dem Absprung wird erst ohne Abstoß zurückgeschaukelt.

Fehler: Die Kinder machen das Schwingen in den Hüften nicht lebhaft genug.

5. Beugehang.

Der Beugehang wird taktmäßig, auch im Wechsel mit Beinthätigkeiten ausgeführt. Je fester die Oberarme am Körper liegen, desto sicherer hängen die Übenden.

VII. Ballkorb: Hineinwerfen und Fangen, auch mit Fangball im Wechsel.

1. Hineinwerfen und Fangen.

a) Die Schülerinnen werden in vier Abteilungen geteilt, deren jede vor einem Ballkorb antritt. Anfangs wird der Ballkorb niedrig,

später höher gestellt; zuerst ist der Abstand vom Ständer gering, mit der Zeit wird er weiter.

Die Schülerinnen versuchen, durch scharfes Zielen den Ball in den Korb zu werfen; dieser neigt sich und giebt ihn ihnen zurück.

Fehler: Das Werfen ist zu hastig, der Ball fliegt über den Korb fort. Deshalb wird an jedem Ballkorb eine Schülerin aufgestellt, die den zu hoch geworfenen Ball auffängt und ihn der Eigentümerin zurückwirft.

b) Jede der vier Abteilungen wird wieder geteilt, eine Hälfte bleibt vor dem Ballkorb, die andere stellt sich gegenüber, also hinter dem Ballkorb, auf. Die Schülerinnen dieser Abteilung werfen nun nacheinander ihren Ball in den Korb, und der Ball wird von den vor dem Ständer Stehenden aufgefangen. Nach jedem Werfen und Fangen ziehen die Gegenüberstehenden auf die entgegengesetzte Seite, rechts oder links vom Ständer, und schließen sich hinten an. Hierbei stehen die Kinder nicht so lange müßig.

Beide Arten können mit Fangballübungen in Wechsel gesetzt werden; z. B.

Befehl: Ball rechts hoch werfen, mit beiden Händen fangen, in den Korb werfen — übt!
oder: Ball rechts werfen, links fangen, links werfen, rechts fangen, in den Korb werfen — übt! u. s. w.

VIII. Schnurspringen: Sprung aus Stand und aus Anlauf. Das Springbrett liegt vor der Schnur, der Schaulappen an dieser liegt in der Mitte; die Enden der Schnur sind lose aufgelegt, nicht etwa um den Ständer gewickelt; die Matte ist längs gelegt, ihre Ösen sind untergeschoben.

1. Schlußsprung aus Stand.

Mit einem oder mit zwei Schritten treten die Übenden an den oberen Rand des Brettes; die Fußspitzen dürfen nicht herüberstehen.

Befehl: Im Schlußsprung über die Schnur springen — springt!
Im Schlußsprung mit Vierteldrehung links (rechts) über die Schnur springen — springt!
Im Schlußsprung mit Handklapp über die Schnur springen — springt! u. s. w.

2. Sprung aus Anlauf.

Dieser entspricht völlig dem Sprung auf den Springkasten mit Anlauf.

Die Übungen werden dadurch schwieriger gestaltet, daß sie von Stirnpaaren mit und ohne Fassung, mit gleicher, auch verschiedener Armthätigkeit, mit gleicher und widergleicher Drehung ausgeführt werden.

IX. **Reifen:** Reifenschwingen; Übersteigen; Überhüpfen; Hüpfen mit Reifendurchschlag.

Die Reifenübungen erfordern einen großen Abstand vorwärts, sonst werden die Übenden getroffen; auch der seitliche Abstand ist möglichst groß einzurichten, um eine etwaige Gefahr zu vermindern. Und Gefahr ist mit den Reifenübungen verbunden, sobald die Schülerinnen ihn fahrlässig handhaben. Lassen sie ein Reifenende los, so kann die Nachbarin erheblich verletzt werden. Deshalb muß der Reifen unter allen Umständen festgehalten werden. Diejenige, die ihn fortschnellen läßt, wird zur Strafe für ihre Unachtsamkeit sofort abgesondert von den übrigen aufgestellt. Führt die Lehrerin das gleich anfangs streng durch, so nehmen sich die Schülerinnen in acht. Der Reifen ist so mit Speichgriff zu fassen, daß das äußerste Ende noch ein wenig aus der Hand hervorsteht. In Grundhaltung ist der Reifen über den Kopf gehoben, die Oberarme liegen leicht am Körper.

1. **Reifenschwingen.**

Befehl: Reifen vorwärts schwingen — schwingt! Der Reifen liegt etwa in Hüfthöhe, der Daumen **außen**.
Reifen abwärts schwingen — schwingt! Der Reifen berührt fast den Boden, der Daumen liegt **außen**.
Reifen vorwärts schwingen — schwingt!
Aufwärts schwingen — schwingt!
Diese Übung in 4 Zeiten — übt!
Diese Übung im Wechsel mit Freiübungen!

Fehler: Die Kinder drehen den Daumen nach **innen**.

dann:

Befehl: Reifen rückwärts und abwärts schwingen — schwingt! (1! 2!)
Reifen in 2 Zeiten aufwärts schwingen — schwingt!
dann: Reifen vorwärts abwärts, aufwärts in 2 Zeiten — schwingt!
„ rückwärts „ , aufwärts „ „ „ — „
Beide Übungen im Wechsel — übt!
Diese Übung im Wechsel mit 4 Schritten an Ort u. s. w.

2. **Übersteigen.**

Befehl: Den Reifen vorwärts abwärts schwingen — schwingt!
Links herüber- und zurück-, rechts herüber- und zurücksteigen — steigt!
Reifen — hoch! (6 Zeiten!)
und: Reifen rückwärts abwärts schwingen — schwingt!

Links herüber- und zurück-, rechts herüber- und zurück-steigen — steigt!
Reifen — hoch! (6 Zeiten!)
Diese Übungen im Wechsel mit Freiübungen.
dann: Reifen vorwärts abwärts schwingen — schwingt!
Links (rechts) vorwärts herüber-, rechts (links) nachsteigen — steigt!
Links (rechts) rückwärts herüber-, rechts (links) nachsteigen — steigt!
Diese Übung taktmäßig, auch im Wechsel mit Freiübungen.
dann: Reifen vorwärts abwärts schwingen, links herüber- und rechts nachsteigen, Reifen aufwärts schwingen in 4 Zeiten — übt! (Die Abteilung bewegt sich vorwärts!)
Diese Übung rückwärts entsprechend — übt! u. s. w.

3. Überhüpfen.

Befehl: Reifen vorwärts abwärts schwingen — schwingt!
Vorwärts herüberhüpfen — hüpft!
Reifen — hoch!
Diese Übung in 3 Zeiten — übt! (Auf 1! Kniebeuge!)

Hierbei kommen die Schülerinnen um 1 Schritt vorwärts.

Befehl: Diese Übung rückwärts entsprechend in 3 Zeiten — übt!

Die Abteilung gelangt hierdurch rückwärts.

Auch das Überhüpfen kann mit Freiübungen wechseln.

4. Hüpfen mit Reifendurchschlag.

Die Schülerinnen hüpfen an Ort und schlagen den vorwärts oder rückwärts geschwungenen Reifen unter den Füßen durch. (Nicht das Handdrehen vergessen!)

Befehl: 1 × Hüpfen über den vorwärts geschwungenen Reifen — hüpft!
1 ×, (2 ×, 3 ×, 4 ×) Hüpfen mit Nachhüpfen und Reifendurchschlag auf 1! — hüpft!

Das Hüpfen darf nicht zu oft hintereinander gemacht werden, da sich die Schülerinnen sonst zu sehr erhitzen. Deshalb lasse die Lehrerin auch öfter die einzelnen Reihen oder Rotten nacheinander üben; das erhält nebenbei noch bessere Ordnung und bringt die Fehler mehr zu ihrer Kenntnis.

Befestigung:

Befehl: Vorschrittstellung links und rechts i. W. mit 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen über den vorwärts (rückwärts) geschwungenen Reifen — hüpft! (Auf 4! Kniebeuge!)

Ebenso Seit-, Rück-, Schrägschrittstellung, Beinheben, Beinkreisen u. s. w. im Wechsel mit Hüpfen mit Durchschlag des Reifens!

X. Wagerechte Leiter: Liegehang; Quer= und Seitstreckhang. Die Schülerinnen lernen die Bezeichnung Holm und Sprosse verstehen, ebenso Querstand und Seitstand, und sie müssen merken, daß bei Grundhaltung im Stand und im Hang schulterbreite Entfernung zwischen beiden Händen ist. Sie lernen auch die Befehle: Hang in 4 (6, 8) Zeiten und 4 (6, 8) Zeiten Hang unterscheiden. Hang in 4 Zeiten bedeutet: auf 1! Auf=, auf 4! Absprung; der Befehl: 4 Zeiten Hang dagegen bedingt, daß der Hang vier volle Zeiten währt.

1. Liegehang.

Hierzu sind die Leitern schulterhoch aufgestellt; die Schülerinnen stellen die Füße genau unter den Teil, der gefaßt werden soll. Beim Hang sind die Arme völlig gestreckt, die Schultern kräftig zurückgenommen.

z. B. Befehl: Mit Ristgriff den Holm fassen — faßt! (Seitstand.)
Rumpf rückwärts neigen — neigt!
Strecken — streckt!
Hände — los!
Diese Übung in 8 Zeiten (mit Verharren auf 2! und 7!) — übt!

oder: Mit Speichgriff die Sprossen fassen — faßt! (Seitstand, eine Sprosse liegt zwischen beiden Händen! dicht am Holm fassen!)
Rumpf rückwärts neigen — neigt!
Strecken — streckt!
Hände — los! u. s. w.

Zum Liegehang, der im Seitstand ausgeführt wird, ist Rist= oder Kammgriff am Holm, Speich= oder Ellgriff an den Sprossen (dicht am Holm) zu nehmen. Mit dem Liegehang ist Beinheben, Kopfdrehen, auch Handlüften zu verbinden. Hierbei heben die Schülerinnen die rechte Hand, die linke Hand oder abwechselnd die rechte und linke Hand und legen sie sofort wieder auf. Handlüften abwechselnd rechts und links ergiebt ein Hangeln.

Befehl: Liegehang vorlings mit Ristgriff am Holm — übt!
1 × Handlüften links — übt!
1 × Handlüften rechts — übt!
Fortgesetzt Handlüften links (rechts) — übt!
Abwechselnd 1 × Handlüften links und rechts — übt!

2. Querstreckhang.

Die Leitern sind zu diesem und zum Seitstreckhang etwas über Reichhöhe gestellt. Die Schülerinnen müssen aus der Kniebeuge, beide Arme gleichmäßig hochhaltend, in den Hang springen und ruhig hangen, wobei Arme und Beine gestreckt, die Spitzen auswärts und abwärts

gedreht sind. (Beim Niedersprung senkrecht nach kräftigem Anziehen der Arme in die Kniebeuge springen!)

Fassungen: Ristgriff an einer Sprosse, Speichgriff an den Holmen, Ristgriff links (rechts) an der Sprosse und Speichgriff rechts (links) am Holm.

Befehl: Kniee beugen — beugt!
Zum Hang mit Ristgriff auf — springt!
Zur Kniebeuge ab — springt!
Grund — stellung!
dann: Streckhang in 4 Zeiten (Ristgriff) — übt!
4 Schritte an Ort i. W. mit dieser Übung — marsch! u. s. w.

3. Seitstreckhang.

Fassungen: Ristgriff beider Hände an einem Holm, Speichgriff an den Sprossen (eine bleibt zwischen beiden Händen frei!), Ristgriff links (rechts) am Holm und Speichgriff rechts (links) an der Sprosse.

Befehl: 4 × Hüpfen i. W. mit 4 Zeiten Streckhang — übt! (Das Niederspringen auf 1! wird als erstes Hüpfen gerechnet!) u. s. w.

E. Turnspiele: Katze und Maus mit zwei Katzen und zwei Mäusen. Schwarzer Mann. Die Tyroler sind lustig. Das Wandern. Ich armer Mann. Händezeck. Jakob und Jakobinchen. Blindekuh. Fangeball. Kaiserball. Ballkrieg. Ballkorb.

---

5. Klasse.

A. Freiübungen: Schrittstellungen, Beinkreisen und Hüpfen mit Armthätigkeiten; Hüpfen auf einem Bein; Hüpfen zur Grundstellung aus Schrittstellung; Spreizsprung; Beindrehen; Armdrehen; Armstrecken rückwärts mit verschränkten Händen; Rumpfbeugen und -drehen in Schrittstellungen.

1. Schrittstellungen mit Armthätigkeiten.

Die Arm- und Beinthätigkeit wird gleichseitig (also linker Arm und linker Fuß!) und in gleicher Richtung (also Arm und Bein vorwärts!) geübt. In der Ankündigung wird die Armübung zuerst genannt.

Befehl: Arme vorwärts schwingen und linken (rechten) Fuß vorwärts stellen — stellt!
Grund — stellung! (4 Zeiten für Vorschrittstellung links und rechts!)
Linken Arm vorwärts schwingen und linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
Grund — stellung! (2 Zeiten!)

Rechten Arm vorwärts schwingen und rechten Fuß vorwärts stellen — stellt!
Grund — stellung! (2 Zeiten!)
Diese Übungen i. W. — übt! (8 Zeiten!)
und: 2 × Armschwingen seitwärts abwärts mit Seitschrittstellung links und rechts — übt! (4 Zeiten!)
dann: Linken Arm seitwärts und abwärts schwingen mit Seitschrittstellung links — übt! (2 Zeiten!)
Ebenso rechts — übt!
Links und rechts i. W. — übt!
Diese Übung i. W. mit 4 × Hüpfen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt! (8 Zeiten!)
und: 2 × Armschwingen rückwärts und abwärts mit Rückschrittstellung links und rechts — übt!
4 Schritte Taktgehen an Ort mit Händeanlegen i. W. mit dieser Übung — übt!
dann: Linken Arm rückwärts schwingen und linken Fuß rückwärts stellen — stellt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 2 Zeiten — übt!
Diese Übung rechts — übt!
Beide Übungen i. W. — übt!
Rumpfdrehen links und rechts in Grundstellung (links! vorwärts! rechts! vorwärts!) mit Armverschränken rücklings i. W. mit dieser Übung — übt!

Ebenso werden die Schrägschrittstellungen mit Schwingen beider Arme und eines Armes geübt.

Dann werden alle Schrittstellungen mit Beugen beider Arme oder eines Armes seitwärts über den Kopf vorgenommen.

Hierauf wird das Armstrecken mit Schrittstellungen geübt.

Das Strecken fällt mit dem Stellen des Fußes zur Schrittstellung zusammen.

Befehl: Arme beugen — beugt!
Arme vorwärts strecken und linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
Arme beugen — beugt!
Arme abwärts strecken und Fuß zur Grundstellung — stellt!
Diese Übung in 8 Zeiten (mit Verharren in jeder 2. Zeit!) — übt!
Die Übung rechts — übt!
Die Übung links und rechts i. W. ohne Verharren — übt!

dann: Armstrecken links vorwärts und abwärts mit Vorschrittstellung links — übt!
Diese Übung i. W. mit 2 × Armschwingen seitwärts und abwärts mit Kniewippen — übt!
Die Übung rechts entsprechend — übt! u. s. w.

Ebenso können die Schrittstellungen mit Armdrehen verbunden werden; z. B.:

Befehl: Arme vorwärts schwingen und linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
Arme zur Elllage drehen — dreht!
Zur Speichlage — dreht!
Grund — stellung!
Die Übung rechts — übt!
Rumpfdrehen links in Schlußstellung mit vorwärts geschwungenen Armen, die Übung links, Rumpfdrehen rechts, die Übung rechts — übt!

und: Linken Arm seitwärts schwingen und linken Fuß seitwärts stellen — stellt!
Arm zur Kammlage drehen — dreht!
Zur Ristlage — dreht!
Grund — stellung!
Diese Übung in 4 (8) Zeiten — übt!
Die Übung rechts — übt!
Beide Übungen 3 × i. W. — übt!

Mit der Rückschrittstellung läßt sich das Armdrehen in Senkhebhalte sehr hübsch verbinden; z. B.:

Befehl: Arme vorwärts aufwärts schwingen und linken Fuß rückwärts stellen — stellt!
Linken Arm zur Elllage drehen — dreht!
Zur Speichlage — dreht!
Grund — stellung!
Diese Übung rechts entsprechend — übt!
Beide Übungen i. W. mit Beugen des vorderen Kniees in Vorschrittstellung links und rechts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt! (4 Zeiten wechseln mit vieren ab!)

2. Beinkreisen mit Armthätigkeiten.

Zunächst wird das Beinkreisen mit einer Armhaltung geübt, die auf 1! genommen, auf 4! beendet wird; z. B.

Befehl: Beinkreisen links (rechts) mit Armschwingen vorwärts — übt!

und: Beinkreisen links (rechts) mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!

und: Beinkreisen links und rechts mit Seitwärtsschwingen der Arme (auf 4! Grundstellung!) i. W. mit einer ganzen Drehung links mit Händeanlegen — übt! u. s. w.

Schwerer ist es, wenn die Armhaltung während des Beinkreisens verändert wird; z. B.:

Befehl: Armschwingen vorwärts (seitwärts), aufwärts, vorwärts (seitwärts) und abwärts mit Beinkreisen links (rechts) — übt!

oder: Befehl: Armdrehen zur Ellage und zurück in Vorhebhalte mit Beinkreisen links (rechts) — übt!

Acht Taktlaufschritte an Ort mit Stampfen des 1. und 5. i. W. mit dieser Übung — übt! u. s. w.

3. Hüpfen mit Armthätigkeiten.

Befehl: Armschwingen seitwärts und abwärts mit 2 × Hüpfen — hüpft!

Armschwingen vorwärts und abwärts mit 2 × Hüpfen — hüpft!

Beide Übungen im Wechsel — übt!

Diese Übung i. W. mit Vorschrittstellung links und rechts mit Händeanlegen — übt!

und: Arme seitwärts über den Kopf beugen und 1 × Hüpfen mit Nachhüpfen — hüpft!

Arme senken und 1 × Hüpfen mit Nachhüpfen — hüpft!

Diese Übung in 4 Zeiten — übt! (Sehr hübsch!)

2 × Füßeschließen und =öffnen mit Händeanlegen i. W. mit dieser Übung — übt!

Fehler: Die Arme werden nicht hoch genug gehoben.

4. Hüpfen auf einem Bein.

Entweder wird bei dem Hüpfen auf einem Bein das standfreie Bein nur gehoben, so daß das Knie sich beugt; oder es wird vorwärts, seitwärts, rückwärts oder schräg gehoben, also gestreckt gehalten. Es kann wie das beidbeinige Hüpfen mit Nachhüpfen ausgeführt werden. Entweder wird nur links oder nur rechts oder abwechselnd links und rechts gehüpft.

Einübung:

Befehl: Hände an und rechtes Bein vorwärts heben — hebt!

1 × (2 ×, 3 ×) Hüpfen links — hüpft!

Grund — stellung!

und: Arm seitwärts über den Kopf beugen und linkes Bein vorwärts heben — hebt!
1 × (2 ×, 3 ×) Hüpfen rechts — hüpft!
Grund — stellung!

dann:

Befehl: Mit Händeanlegen 4 × Hüpfen links (rechts) mit Vorwärtsheben des rechten (linken) Beines — übt! (Auf 1! wird das Bein gehoben, kurz nach 4! gesenkt!)

dann:

Befehl: 2 × Hüpfen links, 2 × Hüpfen rechts mit Vorwärts- (Rückwärts-) heben des standfreien Beines — übt!
4 Schritte Taktgehen an Ort mit Armstrecken aufwärts und abwärts i. W. mit dieser Übung — marsch! u. s. w.

Fehler: Die Schülerinnen hüpfen nicht genau an Ort, beugen auch das Knie des standfreien Beines.

5. Hüpfen zur Grundstellung aus Schrittstellung.

Befehl: Linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
Zur Grundstellung hüpfen — hüpft!
Diese Übung mit Händeanlegen in 4 Zeiten — übt! (stellt! 2! hüpft! 4!)
Die Übung rechts entsprechend — übt!
Die Übung links und rechts im Wechsel — übt!

und: Befehl: Arme seitwärts über den Kopf beugen und linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
Vorderes Knie beugen und strecken in 2 Zeiten — übt!
Zur Grundstellung hüpfen — hüpft!
Diese Übung links und rechts in je 4 Zeiten — übt!

und: Befehl: Arme vorwärts schwingen und linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
Linken Arm zur Ellage drehen — dreht!
Zur Speichlage — dreht!
Zur Grundstellung hüpfen — hüpft!
Diese Übung links und rechts i. W. in je 4 Zeiten — — übt! u. s. w.

6. Spreizsprung.

Der Spreizsprung kann an Ort und von Ort, aus Stand in Grundstellung, aus Stand in Schrittstellung und aus dem Gehen oder Laufen heraus gemacht werden. Aus Grundstellung kann das linke oder rechte Bein auf Befehl gespreizt werden; aus Schrittstellung, Gang oder Lauf wird das hintenstehende Bein gespreizt. Während beim Schlußsprung beide Fersen geschlossen sind während des Fluges, muß beim

Spreizsprung das Bein kräftig gespreizt werden, aber die Füße müssen nach dem Sprunge in Grundstellung stehen. Das Bein, welches spreizt, giebt dem Spreizsprung den Namen.

a) Aus Grundstellung,

Einübung:

Befehl: Linkes (rechtes) Bein vorwärts schwingen und rechtes (linkes) Knie beugen — beugt!
1 × Springen an Ort, mit geschlossenen Fersen herunterkommen, in Kniebeuge verharren — springt!
Knie strecken — streckt!
dann: Spreizsprung links (rechts) an Ort in 3 Zeiten — springt!
3 × Handklappen i. W. mit einem Spreizsprung links (rechts) — übt!
dann: Spreizsprung links (rechts) an Ort in 2 Zeiten — springt! (auf 1! springen, auf 2! strecken!)

Befestigung: 1 × Spreizsprung links, 1 × Spreizsprung rechts, 4 Schritte an Ort mit Stampfen des letzten Trittes — übt! u. s. w.

Ebenso wird der Spreizsprung an Ort mit Seitwärtsspreizen geübt.

Der Spreizsprung vorwärts und seitwärts ist viel schwerer; er wird ebenfalls erst dreizeitig, dann zweizeitig geübt!

Befehl: 3 × Handklappen i. W. mit einem Spreizsprung vorwärts, (seitwärts) abwechselnd links und rechts, in je 3 Zeiten — übt!
und: Spreizsprung links, Spreizsprung rechts vorwärts, 4 Schritte an Ort, auf 4! links um — übt! u. s. w.

b) Aus Vor- oder Rückschrittstellung.

Befehl: Linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
Spreizsprung rechts vorwärts — springt!
Rechten Fuß vorwärts stellen — stellt!
Spreizsprung links vorwärts — springt!
oder: Linken Fuß rückwärts stellen — stellt!
Spreizsprung links vorwärts — springt!
Rechten Fuß rückwärts stellen — stellt!
Spreizsprung rechts vorwärts — springt!

Auch diese Übungen können taktmäßig gemacht werden, so daß auf 1! der Fuß gestellt, auf 2! verharrt, auf 3! der Sprung ausgeführt wird, auf 4! die Kniee gestreckt werden.

c) Aus dem Gang.

Befehl: 3 gewöhnliche Schritte vorwärts, dann Spreizsprung rechts vorwärts — marsch!

oder: 3 Kiebitzgeschritte i. W. mit einem Spreizsprung vorwärts — marsch! (8 Zeiten!)

d) Aus dem Lauf.

Befehl: Mit 3 Schritten Anlauf Spreizsprung rechts (links) — lauft!

Fehler: Beim Spreizsprung springen die Kinder häufig nur auf einen Fuß herunter und senken erst nachträglich das spreizende Bein.

7. Beindrehen.

Bekannt ist den Schülerinnen das Beindrehen zur Schlußstellung. Das Beindrehen aus Grundstellung abwechselnd auf der Spitze und der Ferse des Fußes übe ich nicht, da es unschön ist und die Kinder nur in ihrer Neigung zu dieser Bewegung bestärkt. Sie lernen vielmehr das Bein in Vorhebhalte drehen; es bleibt dabei gestreckt.

Befehl: Hände an und linkes Bein vorwärts heben — hebt!
Linkes Bein nach innen drehen — dreht!
Nach außen drehen — dreht!
Grund — stellung!
Diese Übung in 4 Zeiten — übt!
Die Übung rechts in 4 Zeiten — übt!
2 × Hüpfen links, 2 × rechts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit diesen beiden Übungen — übt! u. s. w.

Fehler: Obgleich die Drehung sich im Hüftgelenk vollziehen muß, beugen die Kinder nur den Fuß.

8. Armdrehen.

Das Armdrehen kann in jeder Hebhalte und auch bei abwärts gestreckten Armen ausgeführt werden; es ist zuerst beidarmig, dann links und rechts zu üben.

In Vorhebhalte entsteht durch Drehen der Handfläche:
nach außen — Elllage,
„ unten — Ristlage,
„ oben — Kammlage.

In Seithebhalte haben wir durch Drehen der Handfläche:
nach vorn — Speichlage,
„ hinten — Elllage,
„ oben — Kammlage; u. s. w.

Befehl: Arme vorwärts schwingen — schwingt!
Zur Ristlage drehen — dreht!
„ Speichlage drehen — dreht!
„ Kammlage drehen — dreht!
„ Speichlage drehen — dreht!
Arme — ab!

Diese Übung in 6 Zeiten — übt!
Diese Übung nur mit dem linken Arm — übt!
" " " " " rechten " — übt!
Diese 3 Übungen je im Wechsel mit einer Dreiviertel-drehung links mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!

und: Linken Arm vorwärts schwingen — schwingt!
zur Elllage drehen — dreht!
zur Speichlage drehen — dreht!
Grund — stellung!
Diese Übung in 4 Zeiten — übt!
Diese Übung i. W. mit 2 × Vorschrittstellung links mit Handklapp auf 1! und 3! — übt!
Diese Übung rechts — übt!

Fehler: Die Drehung wird nicht vollständig ausgeführt; die Finger sind nicht fest geschlossen.

9. Armstrecken rückwärts mit verschränkten Händen.

Die Schultern werden kräftig zurückgenommen, die Hände bei völlig gestreckten Armen verschränkt, d. h. gefaltet.

Befehl: Arme beugen — beugt! (Oberkörper aufrecht!)
Strecken — streckt!
3 × Armbeugen und -strecken — übt!
Arme — ab!

und: 3 × Armstrecken rückwärts (8 Zeiten = 1! = Hände verschränken, 8! = Arme ab) i. W. mit Armdrehen zur Elllage aus Vorhebhalte mit 2 × Kniewippen — übt! u. s. w.

10. Rumpfbeugen in Schrittstellungen.

Befehl: Linken Arm seitwärts über Kopf beugen, rechte Hand an und linken Fuß vorwärts (rückwärts) stellen — stellt!
Rumpf vorwärts (rückwärts) beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 6 Zeiten — übt!
Diese Übung rechts entsprechend — übt!

und: Schrägvorschrittstellung links und rechts mit Händeanlegen, mit Hüpfen zur Grundstellung auf 3! i. W. mit dieser Übung — übt! u. s. w.

Wird das Rumpfbeugen in Schrägvorschrittstellung ausgeführt, so ist es am hübschesten, wenn es mit einer Achteldrehung gemacht wird, so daß Fuß und Rumpf in gleicher Richtung sind.

11. Rumpfdrehen in Schrittstellung.

Das Drehen kann mit einer Achtel- und mit einer Vierteldrehung ausgeführt werden.

Befehl: Arme seitwärts über den Kopf beugen und linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
Rumpf halb rechts drehen — dreht!
Vorwärts drehen — dreht!
Grund — stellung!
Diese Übung in 4 Zeiten — übt!
Diese Übung entsprechend aus Vorschrittstellung rechts in 4 Zeiten — übt!
Beide Übungen i. W. mit 4 × Fußklappen mit Händeanlegen — übt!

und: Befehl: Hände an und linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
Rumpf rechts drehen — dreht! (2 Zeiten!)
Vorwärts drehen — dreht! (2 Zeiten!)
Grund — stellung!
Diese Übung in 6 Zeiten — übt!
Diese Übung entsprechend aus Vorschrittstellung rechts — übt!

dann: Diese Übung i. W. mit Rumpfbeugen vorwärts in Rückschrittstellung mit Händeanlegen, abwechselnd links und rechts — übt! (4 × 6 Zeiten!) u. s. w.

Als Zwischenübungen sind für alle Freiübungen die Drehungen gut verwendbar; die neue Aufstellung gewährt den Kindern einen besonderen Reiz. Sollen vierzeitige Übungen abwechseln, so kann auf die Vierteldrehung 1 × Kniewippen oder 1 × Fersenheben und -senken, oder 2 Schritte an Ort oder 2 × Hüpfen an Ort folgen. Um die Schülerinnen recht an Selbständigkeit zu gewöhnen, können die Rotten oder Reihen verschiedene Übungen machen, z. B.:

Befehl: Die 1. und 3. Rotten Armstrecken vorwärts, abwärts,
Die 2. und 4. Rotten Armstrecken aufwärts, abwärts — übt!
Wechselt — um!

oder: Die 1. und 3. Rotten Vorschrittstellung links und rechts mit Händeanlegen, dann Armdrehen in Seithebhalte (Kammlage), die 2. und 4. Rotten erst die Arm-, dann die Fußübung — übt! u. s. w.

B. Gangübungen: Spreizgang; Laufen seitwärts mit Kreuzen; Kiebitzhüpfen; Hopsergang; einfacher Wiegegang.

1. Spreizgang.

Beim Spreizgang wird das standfreie Bein bei voller Streckung sehr kräftig vorwärts gespreizt, so daß beim Niederstellen der Fuß etwas zurückgezogen werden muß, also nicht dahin kommt, wohin die Spitze zeigt, worauf sonst so großer Wert zu legen ist. Die Spitze muß abwärts gerichtet sein.

Befehl: Spreizgang vorwärts — marsch!
2 Kiebitzgeschritte i. W. mit 4 Schritten Spreizgang — marsch! u. s. w.

Fehler: Die Schülerinnen beugen den Fuß aufwärts.

2. Laufen seitwärts mit Kreuzen.

Wie das Gehen, so kann auch das Laufen seitwärts mit Kreuzen vorn (hinten) vorüber ausgeführt werden, eine Übung, die sich besonders für den Rundlauf gut eignet.

Befehl: Links (rechts) seitwärts laufen mit Kreuzen vorn (hinten) vorüber — lauft!

In Paaren: (Zum Armverschränken vorlings die Hände gefaßt!)

Befehl: 2 Nachstellgeschritte vorwärts mit Beginn des äußeren Fußes i. W. mit 8 Taktlaufschritten seitwärts nach den Ersten zu, mit Kreuzen vorn vorüber — marsch! u. s. w.

3. Kiebitzhüpfen.

Das Kiebitzhüpfen ist 1 × Galopphüpfen i. W. mit einem gewöhnlichen Schritt, ist also zweizeitig auszuführen.

Einübung:

Die Schülerinnen haben die Hände zum Armverschränken vorlings gefaßt.

Befehl: 1 × Galopphüpfen links und mit vorwärts gehobenem linken Bein stehen bleiben — übt!
1 gewöhnlichen Schritt links — marsch!
1 × Galopphüpfen rechts und mit vorwärts gehobenem rechten Bein stehen bleiben — übt!
1 gewöhnlichen Schritt rechts — marsch!
Die Übung links und rechts im Wechsel — übt!

Befehl: Kiebitzhüpfen vorwärts — marsch!
4 Schritte gewöhnlichen Gang, 2 × Kiebitzhüpfen — marsch!
1 Nachstellgeschritt links, 1 rechts, 2 × Kiebitzhüpfen — marsch!
2 Kiebitzgeschritte, 2 × Kiebitzhüpfen — marsch!

8 Taktlaufschritte, 2 × Kiebitzhüpfen — lauft!
Diese 4 Übungen fortgesetzt im Wechsel — marsch! u. s. w.

4. Hopsergang.

Der Hopsergang entsteht aus dem gewöhnlichen Gang mit Aufhüpfen nach jedem Tritt. Das standfreie Bein kann vorwärts oder rückwärts gehoben sein; beim Hopsergang an Ort kann es auch nur gehoben, das Knie also gebeugt sein. Wenn ich keinen besonderen Befehl gebe, machen die Schülerinnen den Hopsergang stets mit vorgehobenem standfreien Bein.

Einübung:

An Ort:

Befehl: Einen Taktschritt links und das rechte Bein vorwärts heben — hebt!
1 × Hüpfen links — hüpft!
Einen Taktschritt rechts und das linke Bein vorwärts heben — hebt!
1 × Hüpfen rechts — hüpft!
Diese Übung links und rechts im Wechsel — übt!
4 Schritte Taktgehen an Ort im Wechsel mit dieser Übung — marsch!

Ebenso vorwärts.

Befehl: Gewöhnlichen Gang mit Aufhüpfen nach jedem Tritt — marsch! (stellt! hüpft! stellt! hüpft!)
dann: Hopsergang vorwärts — marsch! (zweizeitig!)
2 Kiebitzgeschritte i. W. mit 2 Hopserschritten — marsch!
1 Kiebitzgeschritt i. W. mit 1 Hopserschritt — marsch!
1 Hopserschritt i. W. mit 1 Kiebitzgeschritt — marsch!

Nun wiederholt die Lehrerin den Hopsergang an Ort und vorwärts, zählt immer schneller, so daß er schließlich einzeitig wird. Das ist die eigentliche Form.

Befehl: 4 Hopserschritte i. W. mit 2 Kniewippgeschritten — marsch! (8 Zeiten!)
2 Hopserschritte i. W. mit 1 Kiebitzgeschritt — marsch! u. s. w.

5. Einfacher Wiegegang.

Einübung: Die Schülerinnen stehen in Stirnreihe und haben die Hände zum Armverschränken vorlings gefaßt.

1. Befehl: Linken Fuß vorwärts stellen und rechten Fuß heben, daß er über der Stelle bleibt, auf der er stand — hebt!
Rechten Fuß niederstellen und linken heben — hebt!
Linken Fuß niederstellen und rechten heben — hebt!

fortgesetzt abwechselnd vor- und zurückwiegen — übt!
Halt! Diese Übung rechts entsprechend — übt!

2. Befehl: Links vor-, zurück-, vorwiegen in 3 Zeiten — übt!
rechts vor-, zurück-, vorwiegen „ 3 „ — übt!
Beide Übungen im Wechsel — übt!
Diese ist die einfachste Wiegegangform.

Befestigung:

Befehl: 2 Wiegegeschritte vorwärts im Wechsel mit 6 gewöhnlichen Schritten mit Handklapp auf 1 und 4 — übt!
und: 2 Wiegegeschritte mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit 6 Taktlaufschritten vorwärts mit Händeanlegen — übt!

Beim Wiegegang rückwärts würde die Bewegung entgegengesetzt sein, also: zurück, vor, zurück! zurück, vor, zurück!

Hauptsache ist, daß beim Wiegegange immer nur ein Fuß der Übenden auf dem Boden ist, sonst kommt sie leicht aus dem Tritt.

Fehler: Statt der Vorschrittstellung wird Schrägvorschrittstellung genommen.

Nach dieser Form üben wir den Wiegegang so, daß auf je 2 Schritte vorwärts ein Zurückwiegen stattfindet, also: vor! vor! zurück! vor! vor! zurück! Diese Ausführung wird nun beibehalten, nicht die anfängliche Wiegeübung.

Befehl: Wiegegang vorwärts — marsch!
6 Zehengangschritte i. W. mit 2 Wiegegeschritten — marsch!
6 Steigegangschritte i. W. mit 2 Wiegegeschritten — marsch!
Beide Übungen i. W. — marsch!
6 Taktlaufschritte i. W. mit 1 Wiegegeschritt — marsch! u. s. w.

Rückwärts entsprechend = zurück! zurück! vor! zurück! zurück! vor!

Alle neu erlernten Gangarten können auf den bisher kennengelernten Bahnen ausgeführt werden.

C. Ordnungsübungen: Richtungsübungen in Gasse; Thor; Kreis, Schnecke, Schlange mit Seitwärtsgehen; Vorbeizug und Durchzug in Dreier- und Viererreihen; Reihungen, Schwenkungen und Umkreisen in Dreier- und Viererreihen; Reihungen während des Umzuges; Marschieren mit Gesang.

1. Richtungsübungen in Gasse.

Die Schülerinnen reihen sich zu zweien links neben, dann nehmen die Zweiten Abstand links seitwärts, vielleicht 8 Schritte, worauf 1 und 2 nach innen um machen; die Reihen bleiben, um recht lang zu sein, geöffnet.

Befehl: z. B.:

4 Schritte Taktgehen an Ort, die 1. = 4 Schritte vorwärts — marsch!
4 „ „ „ „, die 1. = 4 „ rückwärts — marsch!
4 „ „ „ „, die 2. = 4 „ vorwärts — marsch!
4 „ „ „ „, die 2. = 4 „ rückwärts — marsch!
4 Schritte Taktgehen an Ort, die 1. und 2. = 4 Schritte vorwärts — marsch!
4 „ „ „ „, die 1. und 2. = 4 „ rückwärts — marsch!

Hiernach ließe sich z. B. singen die 1. Strophe von: Ich hatt' einen Kameraden.

und:
4 Schritte Taktgehen an Ort, die 1. und 2. je 4 Schritte rückwärts — marsch!
4 „ „ „ „, die 1. „ 2. „ 4 „ vorwärts — marsch!
4 „ „ „ „, die 1. „ 2. „ 4 „ vorwärts — marsch!
4 „ „ „ „, die 1. „ 2. „ 4 „ rückwärts — marsch!
8 Schritte Taktgehen an Ort, die 1. 8 Schritte vorwärts — marsch!
8 „ „ „ „, die 1. 8 „ rückwärts — marsch!
8 „ „ „ „, die 2. 8 „ vorwärts — marsch!
8 „ „ „ „, die 2. 8 „ rückwärts — marsch!

Hiernach ließe sich z. B. singen: Mit dem Pfeil, dem Bogen.

und: (Die beiden Reihen sind in 1. und 2. eingeteilt!)
Die 1. Reihe 4 Kiebitzgeschritte vorwärts — marsch!
„ 1. „ 4 „ rückwärts — marsch!
„ 2. „ 4 „ vorwärts — marsch!
„ 2. „ 4 „ rückwärts — marsch!
Die 1. beider Reihen 2 Kiebitzgeschritte vorwärts — marsch!
„ 1. „ „ 2 „ rückwärts — marsch!
„ 2. „ „ 2 „ vorwärts — marsch!
„ 2. „ „ 2 „ rückwärts — marsch!
Die 1. umkreisen ihre 2. mit 4 Kiebitzgeschritten vorn vorüber — marsch!
„ 2. „ „ 1. mit 4 „ vorn vorüber — marsch!
(64 Zeiten!)

Hiernach ließe sich z. B. singen: Leise zieht durch mein Gemüt.

2. Thor.

Die Schülerinnen ziehen einzeln durch die Mitte, schwenken abwechselnd rechts und links zum Umzug und ziehen dann zu Paaren durch die Mitte und zwar so: das erste Paar bleibt stehen, 1 und 2 treten mit gefaßten inneren Händen, die gehoben sind, so weit auseinander, daß ein Paar hindurchziehen kann. Das zweite Paar zieht hindurch und stellt sich vor das erste; dann gelangt das dritte vor das zweite, das vierte vor das dritte und so fort, bis das letzte Paar vorn steht; nun zieht das erste, dann das zweite, dritte, vierte u. s. w. Paar

hindurch und die Reihe bewegt sich entweder zu Paaren im Umzug links oder rechts oder abwechselnd rechts und links schwenkend weiter. (Fig. 49.)

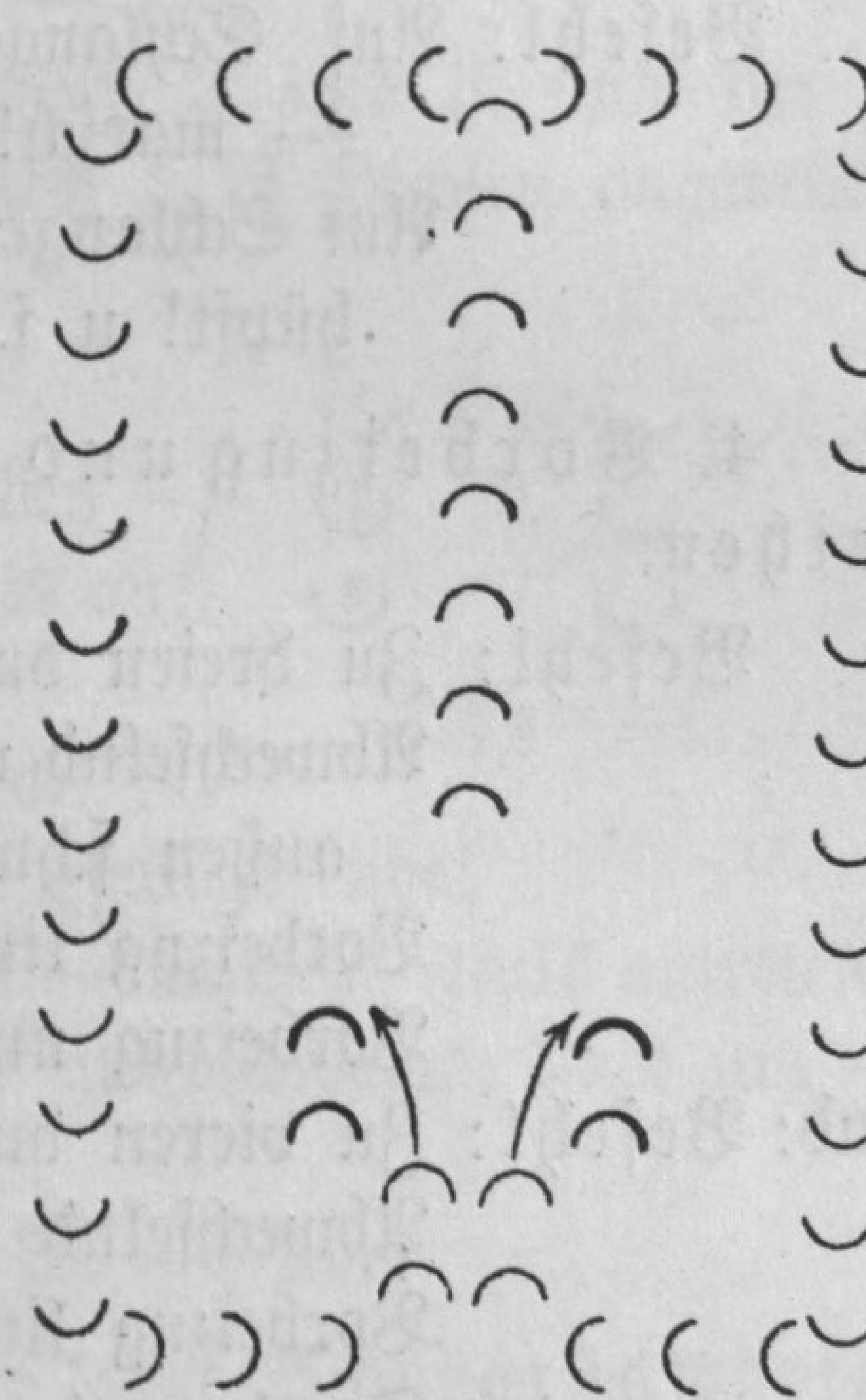
Befehl: Zum Thor nach außen treten und Vorreihen — marsch!

Die Übung kann auch so ausgeführt werden, daß die Paare, welche stehen bleiben, sich nach innen drehen und beide Hände fassen und heben.

Das Vor- und Hinterreihen und das Umkreisen in Flankenreihen kann bei einfachem Abstande ebenfalls mit Fassung zum Thor ausgeführt werden und ist recht wirkungsvoll.

Befehl: (Zweierreihen in Flanke!) Die 2. links vor die 1. reihen, welche die Hände zum Thor fassen — marsch!

und: Die 1. rechts vor die 2. reihen, welche die Hände zum Thor fassen — marsch!



Figur 49.

Sobald die Reihenden durch das Thor hindurch sind, werden die Arme gesenkt, aber nicht ruckweise. (Hierbei also: hebt! 2! 3! senkt!)

Auch für das Umkreisen in Stirn in Dreier- und Viererreihen läßt sich das Thor gut verwenden.

Befehl: Die 2. vorn vorüber die 1. umkreisen, die 1. und 3. Hände zum Thor — marsch! u. s. w.

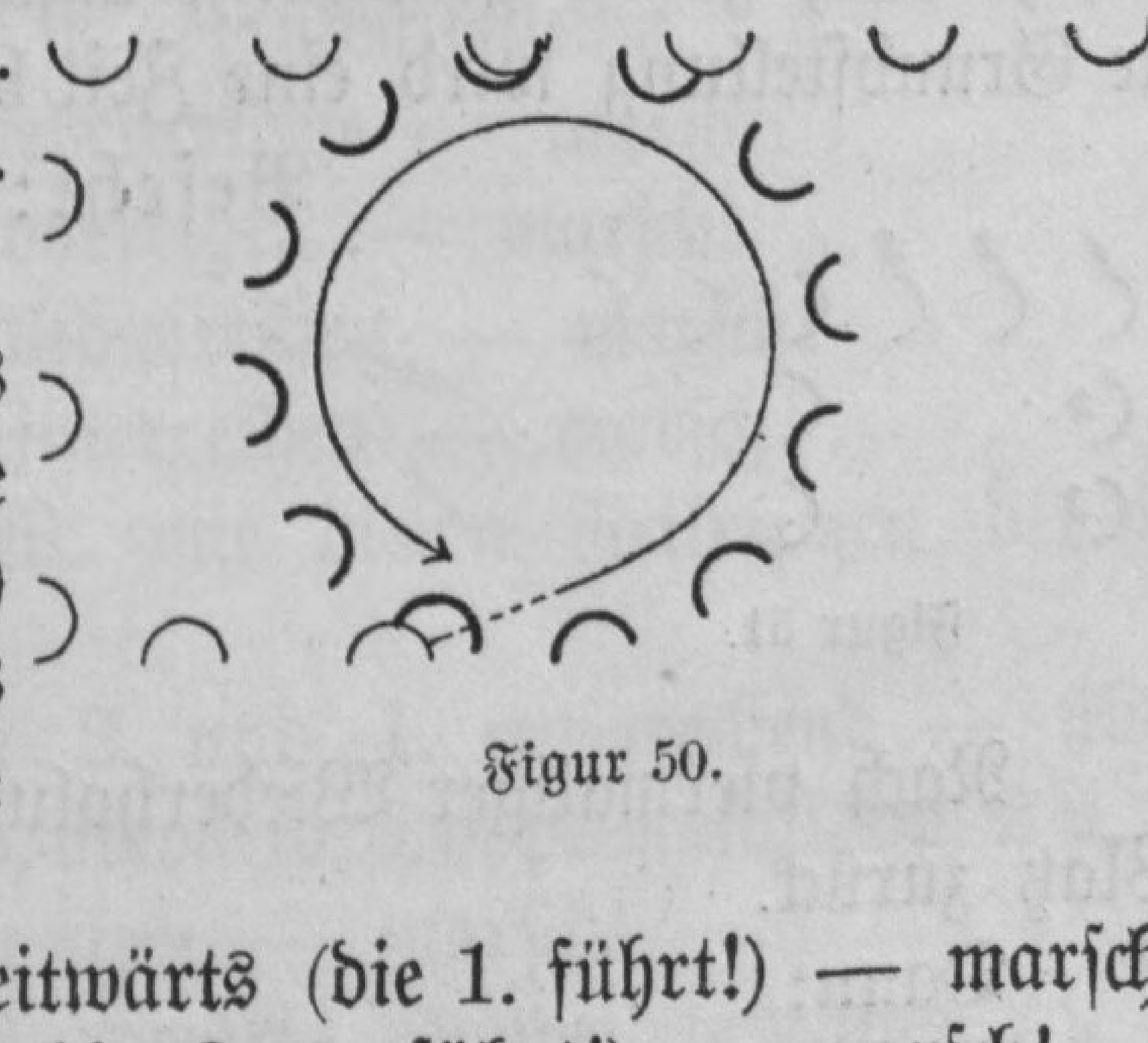
3. Kreis, Schnecke, Schlange mit Seitwärtsgehen.

Diese Übungen sehen, richtig ausgeführt, sehr hübsch aus. Die Reihe muß dabei so weit geöffnet sein, daß das Seitwärtstreten der Übenden die Nachbarin nicht belästigt.

Nachstellgang und Galopphüpfen, i. W. gesetzt mit Taktgehen, Kniewippen u. s. w. sehen am gefälligsten aus.

z. B. Befehl: Im Nachstellgang links seitwärts im Kreise — marsch! (Fig. 50.)

Im Nachstellgang rechts seitwärts im Kreise — marsch!



Figur 50.

Zur Schnecke rechts seitwärts (die 1. führt!) — marsch!

Die Schnecke auflösen (die Letzte führt!) — marsch!

Zur Schnecke links seitwärts mit Galopphüpfen, nach je 4 Galopphüpfen 4 Schritte an Ort — marsch! u. s. w.

Ebenso:

Befehl: Auf Schlangenlinie rechts seitwärts im Nachstellgang — marsch!

Auf Schlangenlinie links seitwärts mit Galopphüpfen — hüpft! u. s. w.

4. Vorbeizug und Durchzug in Dreier- und Viererreihen.

Befehl: Zu dreien durch die Mitte — marsch!

Abwechselnd rechts und links zu dreien zum Umzug nach außen schwenken — marsch!

Vorbeizug links (rechts) — marsch!

Vorbeizug und Durchzug links (rechts) — marsch!

und: Befehl: Zu vieren durch die Mitte — marsch!

Abwechselnd rechts und links zum Umzug marsch!

Vorbeizug links (rechts) — marsch!

Durchzug der 1. Viererreihen durch die geöffneten 2. — marsch!

Durchzug der 2. Viererreihen durch die geöffneten 1. — marsch!

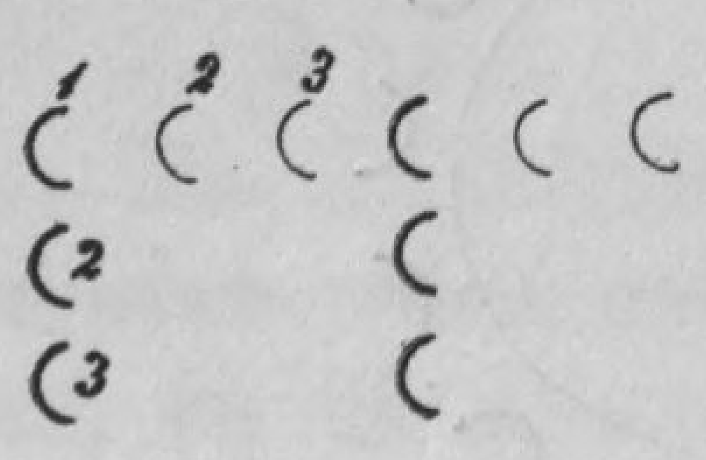
Durchzug und Vorbeizug der Paare der Viererreihen links (rechts) — marsch!

Durchzug und Vorbeizug der Einzelnen der Viererreihen links (rechts) — marsch!

5. Reihungen in Dreierreihen.

a) Nebenreihen aus Flankenreihe mit Schrägvorwärtsschreiten.

Diejenige, welche der Stehenbleibenden zunächst steht (sie wird im Befehl auch zuerst genannt!), macht einen, die nächste 2 Schritte; für die Grundstellung wird eine Zeit berechnet, also ist die Übung dreizeitig.



Figur 51.

Befehl: Die 2. und 3. links nebenreihen — marsch! (Figur 51.)

3 Schritte Taktgehen an Ort, auf 3! rechts um — übt!

Diese beiden Übungen fortgesetzt i. W. — übt!

Nach viermaliger Wiederholung kommen die Schülerinnen auf den Platz zurück.

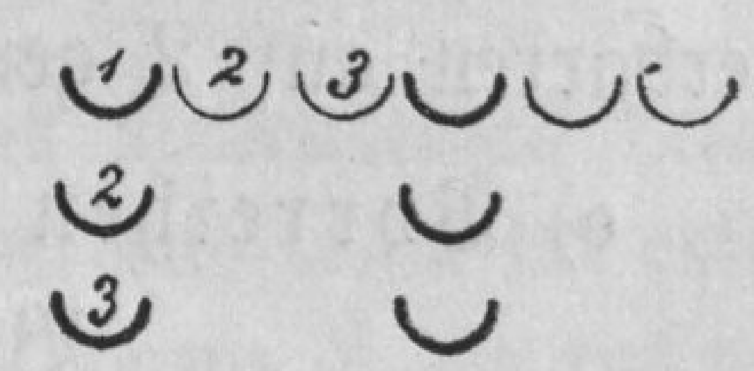
Dann:

Befehl: Links um — kehrt! (Nun stehen die Dritten vorn!)

Die 2. und 1. links nebenreihen — marsch!
3 Schritte Taktgehen an Ort, auf 3! rechts um — übt!
Beide Übungen 4 × i. W. — übt!

Ebenso wird das Rechtsnebenreihen der 2. und 3. und der 2. und 1. geübt; statt des Taktgehens kann auch z. B. Hüpfen angeordnet werden.

b) Vorreihen aus Stirnreihe.


Figur 52.

Befehl: Die 2. und 3. rechts vorreihen — marsch! (Beide treten rechts an!) (Figur 52.)
Mit Handklapp rechts — um!
Diese Übungen i. W. — (4 Zeiten!) übt!

und: Befehl: Die 2. und 1. links vorreihen — marsch! (links antreten!)
1 × Armschwingen seitwärts und abwärts, links um — übt! (3 Zeiten!)
Diese Ubungen fortgesetzt i. W. — übt!

c) Nebenreihen aus Flankenreihe mit Schrägrückwärtsschreiten.

Die Einübung geschieht ebenso. Die Schulter, welche an der Stehenbleibenden Schulter kommen soll, wird zurückgedreht, also beim Linksnebenreihen die rechte und umgekehrt.

d) Hinterreihen aus Stirnreihe.

Auch hierbei ist die Einübung dieselbe. Beim Hinterreihen wird auf 1! die Schulter, welche der Richtung der Reihung zugewandt ist, so zurückgedreht, daß das Reihen mit Vorwärtsgehen ausgeführt wird; kommt die Reihende auf den Platz, so dreht sie sich, während sie Grundstellung nimmt, entgegengesetzt, so daß sie Richtung nach der vorderen Führerin hat.

Nun erfolgt die Befestigung dieser Übungen.

Z. B. Die Schülerinnen stehen in Flankenstellung.

Befehl: Die 2. und 3. links nebenreihen — marsch!
„ 2. und 3. rechts vorreihen — marsch!
„ 2. und 3. rechts nebenreihen — marsch!
„ 2. und 3. links hinterreihen — marsch!

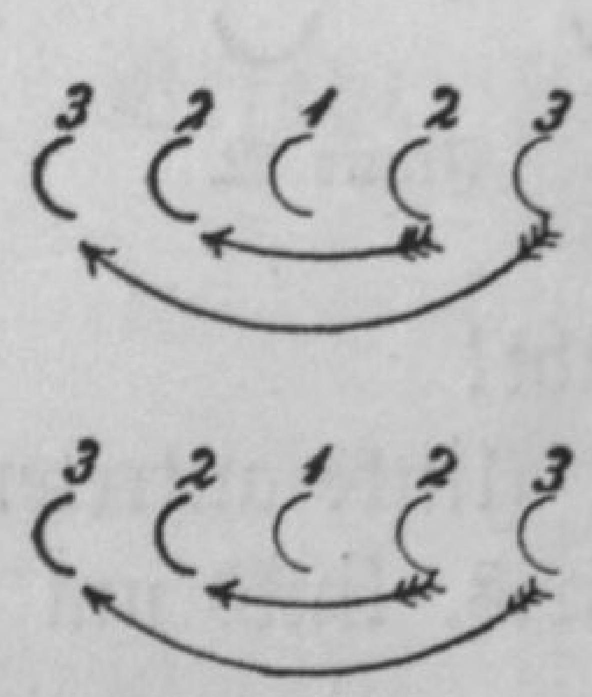
dann: 3 × Handklappen i. W. mit diesen Reihungen der 2. und 3. — übt!
Diese Übung von den 2. und 1. entsprechend — übt!

auch: Armschwingen seitwärts, abwärts, Doppelhandklapp, 2 u. 3 (2 u. 1) links nebenreihen — marsch!
Armschwingen vorwärts, abwärts, Doppelhandklapp, 2 u. 3 (2 u. 1) vorreihen (hinter) — marsch!

Armschwingen seitwärts, abwärts, Doppelhandklapp, 2 u. 3 (2 u. 1) rechts nebenreihen — marsch!
Armschwingen vorwärts, abwärts, Doppelhandklapp, 2 u. 3 (2 u. 1) hinterreihen (vorreihen) — marsch!
Diese Übungen i. W. — übt!

Auch so, daß statt des Doppelhandklapps das Armschwingen mit Verharren auf 2 gemacht wird, u. s. w.

e) Vorreihen aus Flankenreihe.



Figur 53.

Befehl: Die 2. links vorreihen — marsch! (4 Zeiten!)
" 3. " " — marsch! (6 Zeiten!)
" 2. " " — marsch!
" 1. " " — marsch!
" 2. und 3. links vorreihen — marsch!
" 2. und 1. " " — marsch!
(Figur 53.)

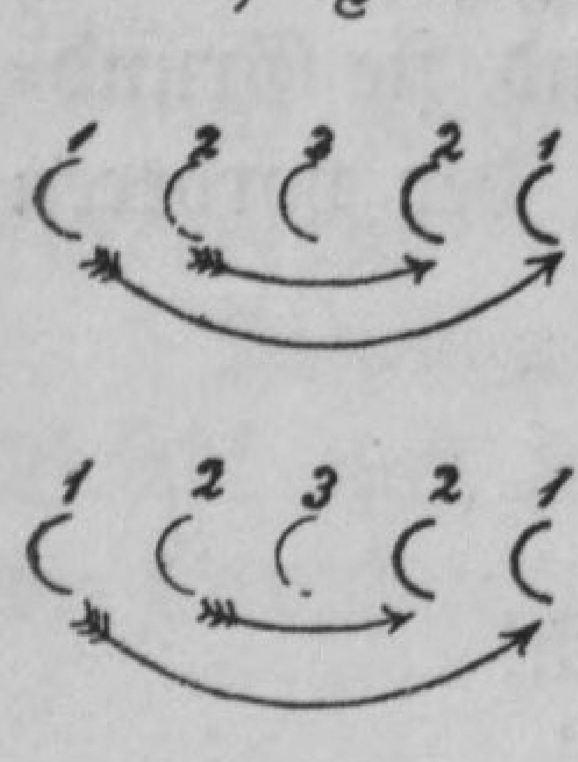
Die Reihenden müssen dicht an der Stehenbleibenden entlang ziehen.

Befehl: Armstrecken seitwärts, aufwärts, abwärts i. W. mit 1 × Vorreihen links — übt! (fortgesetzt, dann reihen einmal die 2. und 3., dann die 2. und 1. vor!)

Ebenso wird das Vorreihen rechts geübt; aus dem Stand beginnt der rechte Fuß, sonst auch der linke; z. B.:

6 Schritte Taktgehen an Ort mit 2 × Armdrehen zur Kammlage aus Seithebhalte i. W. mit 1 × (2 ×) Vorreihen rechts — übt!

f) Hinterreihen aus Flankenreihe.



Figur 54.

Befehl: Die 2. links hinterreihen — marsch!
" 1. " " — marsch!
" 2. " " — marsch!
" 3. " " — marsch!
" 2. und 1. links hinterreihen — marsch!
(Figur 54.)
" 2. und 3. links hinterreihen — marsch!

Ebenso rechts! Das Hinterreihen links beginnt und endet mit einer halben Drehung links (rechts natürlich umgekehrt!)

dann: 3 × Fersenheben und -senken mit Armschwingen seitwärts und abwärts i. W. mit 1 × Hinterreihen links (rechts) — übt!

und: 6 Schritte Taktgehen an Ort mit Stampfen des 1. i. W. mit 2 × Vorreihen links (rechts) und 2 × Hinterreihen links (rechts) — marsch!

und: 3 × Hüpfen mit Nachhüpfen i. W. mit abwechselndem Vorreihen links und rechts (rechts und links) — übt!
Ebenso mit abwechselndem Hinterreihen links und rechts. (rechts und links.)

g) Nebenreihen in Stirnreihe.

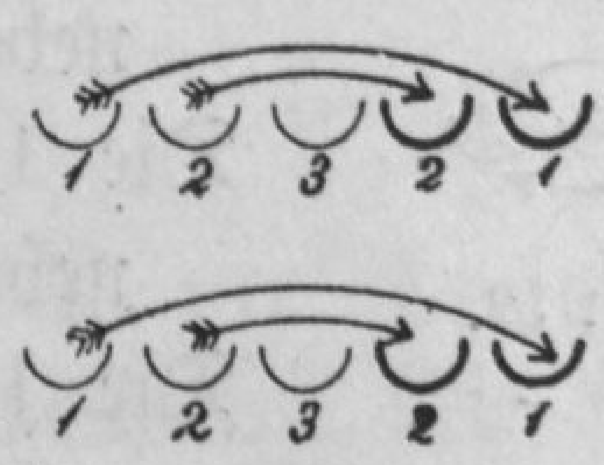
Das Nebenreihen kann vorn und hinten vorüber geübt werden. Das Nebenreihen vorn vorüber beginnt mit einer Vierteldrehung und schließt mit einer gleichen Dreivierteldrehung. Das Nebenreihen hinten vorüber beginnt mit einer Vierteldrehung und endet mit einer der ersten entgegengesetzten Vierteldrehung (1. Drehung links, dann 2. = rechts!). Beim gleichzeitigen Nebenreihen müssen die Einzelnen, wie beim Vor- und Hinterreihen, Kopf hinter Kopf gehen. Die Einübung findet wie bei dem vorher beschriebenen Reihen statt.

Dann:

Befehl: Die 2. und 1. vorn vorüber links nebenreihen — marsch! (Figur 55.)
„ 2. und 3. „ „ „ „ — marsch!
„ 2. und 1. hinten „ „ „ — marsch! (Figur 56.)
„ 2. und 3. „ „ „ „ — marsch!



Figur 55.



Figur 56.

Armstrecken vorwärts, aufwärts, abwärts i. W. mit diesen Reihungen — übt!
Die Übung entsprechend mit Nebenreihen rechts — übt!

h) Reihungen im Dreiviertelkreise.

Die Zwei gebraucht zu einer Reihung im Dreiviertelkreise in Flanken- oder Stirnreihe 6, die Drei zwei Zeiten mehr, also 8 Zeiten.

Befehl: Im Dreiviertelkreise 2 und 3 rechts nebenreihen — marsch! (links vorüber!) (Figur 57.)
Im Dreiviertelkreise 2 und 3 vorreihen — marsch! (hinten vorüber!)
Im Dreiviertelkreise 2 und 3 links nebenreihen — marsch! (rechts vorüber!)
Im Dreiviertelkreise 2 und 3 hinterreihen — marsch! (vorn vorüber!)



Figur 57.

Diese Übung i. W. mit 4 × Hüpfen — übt!
Die Reihungen von 2 und 1 entsprechend — übt! u. s. w.

i) Reihungen der Mittleren und Äußeren in Stirnreihe.


Figur 58.

Befehl: Die Mittlere vorn vorüber links nebenreihen — marsch! (4 Zeiten!) (Figur 58.)
Die Mittlere vorn vorüber rechts nebenreihen — marsch!
Die Mittlere vorn vorüber rechts nebenreihen — marsch!
Die Mittlere vorn vorüber links nebenreihen — marsch!
4 Schritte Taktgehen an Ort mit Stampfen auf 1 i. W. mit diesen Reihungen — übt!
Ebenso mit Reihen hinten vorüber — übt!

dann:


Figur 59.

Befehl: Die 1. vorn vorüber links, die 3. hinten vorüber rechts nebenreihen — marsch! (Figur 59.)
Die 1. vorn vorüber rechts, die 3. hinten vorüber links nebenreihen — marsch!
Die 1. hinten vorüber links, die 3. vorn vorüber rechts nebenreihen — marsch!
Die 1. hinten vorüber rechts, die 3. vorn vorüber links nebenreihen — marsch!
Die 1. vorn vorüber links, die 3. hinten vorüber rechts nebenreihen — marsch!
Die 1. hinten vorüber rechts, die 3. vorn vorüber links nebenreihen — marsch!
Die 1. hinten vorüber links, die 3. vorn vorüber rechts nebenreihen — marsch!
Die 1. vorn vorüber rechts, die 3. hinten vorüber links nebenreihen — marsch!
Diese Übungen im Wechsel mit Armschwingen vorwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts — übt! u. s. w.

k) Reihungen der Mittleren und Äußeren in Flankenreihe.

Diese Reihungen entsprechen den vorigen; statt des Nebenreihens vorn oder hinten vorüber findet ein Vor- oder Hinterreihen statt.

6. Reihungen in Viererreihen.

Die Reihungen in Viererreihen entsprechen in ihrer Ausführung völlig denen in Dreierreihen. Zum Nebenreihen aus Flankenreihe und zum Vorreihen aus Stirnreihe gehören 4 Zeiten, zum Nebenreihen aus

Stirnreihe und zum Vor- und Hinterreihen aus Flankenreihe 8 Zeiten. Die Inneren gebrauchen zum Nebenreihen nach außen 4 Zeiten. Bei den Reihungen im Dreiviertelkreise haben die 4. bezw. die 1. = 10 Zeiten nötig.

Übungsbeispiele.

Befehl: (Stirnreihe!)
4 Schritte Taktgehen an Ort mit Armstrecken aufwärts und abwärts i. W. mit Vor-, Linksneben-, Hinter-, Rechtsnebenreihen der 3., 2. und 1. — übt!

und: (Flankenreihe!)
Seitschrittstellung links und rechts mit Kniebeugen links und rechts und Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit 2 × Vor- und 2 × Hinterreihen links (rechts) — übt! (64 Zeiten!)

und: (Stirnreihe!)
8 Taktlaufschritte an Ort i. W. mit 2 × Nebenreihen nach außen und nach innen — übt!

und: (Flankenreihe!)
6 × Hüpfen i. W. mit 4 × Reihen der 4., 3. und 2. im Dreiviertelkreise und zwar links neben, vor, rechts neben, hinter — übt!

7. Schwenkungen in Dreierreihen.

Zur Viertelschwenkung sind 3, zur halben 6, zur Dreiviertelschwenkung 9 und zur ganzen 12 Schritte zu machen. Die Hände werden beim Schwenken zum Armverschränken vorlings gefaßt.

Befehl: 3 Schritte Taktgehen an Ort mit Stampfen (oder Handklapp) auf 1! i. W. mit einer Viertelschwenkung links (rechts) vorwärts — marsch!

und: Beinspreizen vorwärts links und rechts, 2 × Hüpfen, i. W. mit einer halben Schwenkung um die linke (rechte) Führerin vorwärts (oder rückwärts) — übt!

und: 3 × Fußwippen i. W. mit einer Dreiviertelschwenkung vorwärts (oder rückwärts) um die linke (rechte) Führerin — übt!

und: 6 Schritte Taktgehen an Ort mit Stampfen auf 1 und 4 i. W. mit einer ganzen Schwenkung abwechselnd um die linke und die rechte Führerin vorwärts (rückwärts) — marsch! u. s. w.

8. Schwenkungen in Viererreihen.

Die Zahl der Zeiten beträgt 4 für die Viertel-, 8 für die halbe, 12 für die Dreiviertel- und 16 für die ganze Schwenkung.

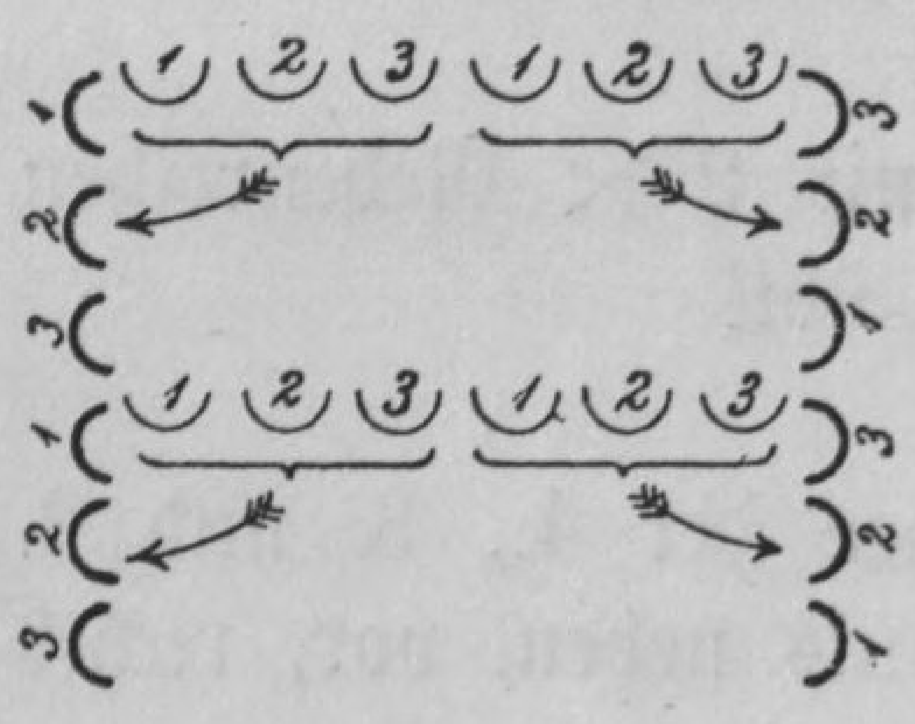
Befehl: 4 Schritte vorwärts i. W. mit einer Viertelschwenkung vorwärts um die linke (rechte) Führerin — übt!

und: 4 Schritte an Ort, Vorschrittstellung links und rechts im Wechsel mit einer halben Schwenkung um die linke (rechte) Führerin rückwärts — marsch!

und: 1 × Armdrehen zur Ellage aus Vorhebhalte im Wechsel mit einer Dreiviertelschwenkung links (rechts) vorwärts — übt!

und: Eine ganze Schwenkung vorwärts abwechselnd links und rechts i. W. mit Armstrecken vorwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts mit Verharren in jeder zweiten Zeit — übt! u. s. w.

Zu den Schwenkungen in Dreierreihen können außerdem die Schülerinnen zu sechsen und zu den Schwenkungen in Viererreihen zu achten aufgestellt werden; sie können dann außer den Schwenkungen um die linke und rechte, auch solche um die äußere Führerin vorwärts (Figur 60) und rückwärts (Figur 61) ausführen.



Figur 60.



Figur 61.

9. Umkreisen in Dreierreihen.

Die Zahl der Zeiten beträgt 8 für die Zweiten, 10 für die Dritten und die Ersten.

a) Umkreisen in Stirnreihe.

Befehl: Die 2. umkreisen die 3. vorn vorüber — marsch!
Die 1. umkreisen die 2. und 3. vorn vorüber — marsch!
Die 2. und 1. umkreisen die 3. vorn vorüber — marsch!
Die 2. und 1. umkreisen die 3. hinten vorüber — marsch!

und: Die 2. umkreisen die 1. vorn vorüber — marsch!
Die 3. umkreisen die 2. und 1. vorn vorüber — marsch!
Die 2. und 3. umkreisen die 1. vorn vorüber — marsch!
Die 2. und 3. umkreisen die 1. hinten vorüber — marsch!

Auch mit Armbeugen seitwärts über den Kopf wird dieses Umkreisen ausgeführt.

Dann: 2 × Hüpfen, 2 und 3 umkreisen 1 vorn vorüber,
2 × „ , 2 und 1 „ 3 vorn vorüber — übt!
u. s. w.

b) Umkreisen in Flankenreihe.

Befehl: Die 2. und 3. umkreisen die 1. links — marsch!
" 2. " 1. " " 3. " — marsch!
" 2. " 3. " " 1. rechts — marsch!
" 2. " 1. " " 3. " — marsch!
Diese 4 Übungen je im Wechsel mit 2 × Hüpfen — übt! u. s. w.

c) Umkreisen der Mittleren und Äußeren in Stirnreihe.

Befehl: Die 2. umkreisen die 3. vorn (hinten) vorüber — marsch! (8 Zeiten!)
Die 2. umkreisen die 1. vorn (hinten) vorüber — marsch!
und: { " 1. " " 2. vorn " / " 3. " " 2. hinten " } — marsch!
und: { " 1. " " 2. hinten " / " 3. " " 2. vorn " } — marsch!
Diese Übungen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!

dann:

Befehl: Vorschrittstellung links und rechts mit gleichseitigem Armschwingen vorwärts und abwärts i. W. mit diesen Umkreisungen — übt! u. s. w.

d) Umkreisen der Inneren und Äußeren in Flankenreihe.

Befehl: Die 2. umkreisen die 1. links — marsch!
{ " 1. " " 2. links und / " 3. " " 2. rechts — marsch! }
Die 2. " " 1. rechts — marsch!
{ " 1. " " 2. rechts und / " 3. " " 2. links — marsch! }
Dieses Umkreisen so, daß die 2. die 3. umkreisen — übt!
4 Schritte Taktgehen an Ort, 4 × Hüpfen i. W. mit diesen 8 Umkreisungen (= 128 Zeiten) — übt! Hierzu könnte eine Schülerin oder die Lehrerin z. B. eine Polka spielen!

10. Umkreisen in Viererreihen.

8, 10, 12 Zeiten!

a) Umkreisen in Stirnreihe.

Befehl: Die 3., 2. und 1. umkreisen die 4. vorn vorüber — marsch!
" 2., 3. und 4. " " 1. " " — marsch!
" 3., 2. und 1. " " 4. hinten " — marsch!
" 2., 3. und 4. " " 1. " " — marsch!

4 Schritte an Ort i. W. mit diesen Umkreisungen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — marsch!

Oder statt des Taktgehens 4 × Hüpfen, 2 × Fersenheben und -senken, 2 × Kniewippen u. s. w.

b) Umkreisen in Flankenreihe.

Befehl: 4 × Fußklappen i. W. mit Umkreisungen links und rechts, erst der 2., 3. und 4., dann der 3., 2. und 1. — übt! u. s. w.

c) Umkreisen der Mittleren und Äußeren in Stirn- und Flankenreihe.

Befehl: (Stirnreihe!)

4 Schritte an Ort mit Handklapp auf 4! die Inneren umkreisen die Äußeren vorn vorüber — übt! (12 Zeiten!)

4 Schritte an Ort, 4 × Hüpfen, die Inneren vorn vorüber nach außen nebenreihen — übt!

4 Schritte an Ort mit Handklapp auf 4! die jetzt Inneren umkreisen die Äußeren vorn vorüber — übt!

4 Schritte an Ort, 4 × Hüpfen, vorn vorüber nach innen nebenreihen — marsch!

Die Übung entsprechend mit Umkreisen hinten vorüber — übt!

und: (Flankenreihe!)

Die Übung entsprechend mit Umkreisen links und rechts; statt des Nebenreihens findet zuerst ein Vor-, dann ein Hinterreihen statt u. s. w.

11. Reihungen während des Umzuges.

Wenn die Schülerinnen sich während des Umzugs nacheinander zu zweien, dreien oder vieren nebenreihen, so bleiben die Abstände am genauesten, wenn die 1. so lange an Ort gehen, bis ihre Reihe vollzählig ist; dies gilt auch für die dann erfolgenden weiteren Reihungen.

Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts — marsch!

Zu 2 (3, 4) nacheinander links nebenreihen — marsch!

Hinterreihen — marsch!

Fehler: Die Eins wartet nicht lange genug, die Richtung ist ungenau.

12. Marschieren mit Gesang.

Z. B. Befehl: Zu Dreien durch die Mitte, abwechselnd rechts und links zum Umzug schwenken, zu 6 durch die Mitte, abwechselnd rechts und links schwenken, zu 12 durch die Mitte, dann zu 6 nach außen, zu 6 einschwenken, zu 3 nach außen, Vorbeizug links, Vorbeizug rechts, zu 3 einschwenken mit Gesang des Liedes: Deutschland, Deutschland über alles.

und: Zu Paaren durch die Mitte, abwechselnd rechts und links schwenken,

Vorbeizug links, Durchzug der 1. Paare, Vorbeizug rechts, Durchzug der 2. Paare, zu vieren durch die Mitte, Durchzug der 1. Viererreihen, Durchzug der 2. Viererreihen, Durchzug und Vorbeizug links, rechts mit Gesang des Liedes: Es braust ein Ruf wie Donnerhall, u. s. w.

D. Gerätübungen: Ball; Seil; Schwebestangen; Steigebrett; Springkasten; Schaukelringe; Ballkorb und Ballnetz; Schnurspringen; Reifen; wagerechte Leitern; Holzstäbe; senkrechte Stangen; schräge Stangen bezw. schräge Leitern; Rundlauf.

I. Ball: Werfen überkreuz; Seitwärtswerfen in Stirnstellung; Werfen und Fangen im Knieen; Hopsergang mit Ballwurf.

1. Werfen überkreuz.

1 2
3 4

a) 1 und 2 haben je einen Ball.
Befehl: 1 den Ball der 3 zuwerfen — werft!
3 " " " 1 " — werft!
2 " " " 4 " — werft!
4 " " " 2 " — werft!

Diese Übungen zweizeitig, auch im Wechsel mit 2 × Fußwippen, 1 × Kniewippen, 2 × Fußklappen u. s. w.; dann dreizeitig, auch im Wechsel mit 3 × Fußwippen, 3 × Hüpfen u. s. w.

b) alle haben einen Ball.
Befehl: 1 und 3 Bälle wechselt — um!
2 " 4 " " — um!
4 Schritte an Ort i. W. mit abwechselndem Ballwechseln der 1 und 3, der 2 und 4 — übt!

2. Werfen seitwärts in Stirnreihe.

a) Nur die rechte oder die linke Führerin hat einen Ball; die Schülerinnen stehen im einfachen oder doppelten Abstand.

Befehl: Ball links seitwärts (rechts seitwärts) werfen — werft!

Nur der Kopf wird gedreht, das Rumpfdrehen fällt fort.

Wird die Übung im Kreise ausgeführt, so kann jede einen Ball haben.

3. Werfen und Fangen im Knieen.

Befehl: Links knieen — kniet!
Ball werfen und fangen in 2 Zeiten — übt!
" " " " 3 " — übt!
Grund — stellung!

Ebenso mit Knieen rechts.

4. Hopsergang mit Ballwurf.

Befehl: Hopsergang vorwärts mit Ballwerfen in der 1. von je 4 Zeiten — marsch!

4 Schritte an Ort mit Ballwerfen auf 1! i. W. mit 4 Hopserschritten vorwärts mit Ballwurf auf 1! — marsch! u. s. w.

II. Seil: Springen über das entgegengeschwungene Seil; Hüpfen auf einem Bein; Taktlauf an Ort im Seil; Durchlauf; Hineinlaufen mehrerer Paare nacheinander.

1. Springen über das entgegengeschwungene Seil.

Das Springen geschieht aus Anlauf; die Übende muß laufen, wenn ihr das Seil am nächsten ist. Ist das Hüpfen im Seil beendet, so läuft sie vorwärts hinaus.

2. Hüpfen auf einem Bein.

a) Aus Stand.

Die Schülerinnen treten zu zweien, dreien, auch vieren (bei stark gefüllten Klassen) an, das rechte oder das linke Bein, je nach Befehl, vorwärts gehoben.

Befehl: 3 × (4 ×) Hüpfen links (rechts) mit Nachhüpfen — hüpft! — fort!

dann: Abwechselnd 1 × Hüpfen links, 1 × rechts mit Nachhüpfen — hüpft! — fort!

b) Aus Anlauf. (Auf 2! hinein!)

Befehl: Hineinlaufen, 1 × Hüpfen mit Nachhüpfen mit beiden Füßen, 3 × Hüpfen links, hinaus — übt!

und: Hineinlaufen, 1 × Hüpfen mit Nachhüpfen mit beiden Füßen, 3 × Hüpfen rechts, hinaus — übt!

und: Hineinlaufen, 1 × Hüpfen mit Nachhüpfen mit beiden Füßen, abwechselnd 1 × Hüpfen links und 1 × rechts mit Nachhüpfen — übt!

Das Hüpfen auf einem Bein kann auch mit Armhaltungen und Armthätigkeiten verbunden werden.

3. Taktlauf an Ort im Seil.

Füße hübsch hoch! Leicht und genau an Ort laufen! Der Taktlauf kann ebenfalls mit Armschwingen seitwärts oder Armbeugen seitwärts über den Kopf, auch mit Armdrehen u. s. w. ausgeführt werden.

4. Durchlauf.

Befehl: Rückwärts auf 2! unter dem Seil hindurchlaufen — lauft!

und: Rückwärts hineinlaufen, kehrt, vorwärts heraus — lauft!

5. Hineinlaufen mehrerer Paare nacheinander.

Die Paare laufen mit zum Armverschränken vorlings gefaßten Händen.

Befehl: Auf 2! das 1. Paar hinein, auf 4! das 2., auf 6 beide Paare heraus — übt!

dann: Auf 2! das 1. Paar hinein, wieder auf 2 das 2. Paar u. s. w., wenn das 3. Paar hineinläuft, läuft das 1., wenn das 4. hineinläuft, das 2. heraus u. s. w.; jedes Paar hüpft also nur 2 × mit Nachhüpfen, und mit Ausnahmen des ersten Anfanges und des Schlusses der Übung hüpft **stets** ein Paar im Seil.

III. **Schwebestangen**: Übungen im Schwebestand; Aufsteigen und Abhüpfen im Seitstand; Kiebitzhüpfen; Wiegegang; Spreizgang; Gehen ohne Fassung.

1. **Übungen im Schwebestand.**

Diese können im Quer- und Seitstand, mit und ohne Fassung ausgeführt werden.

a) Im Querstand.

Befehl: Inneren Hände fassen und heben, äußeren Arm seitwärts über den Kopf beugen und links aufsteigen — steigt!
Vorschrittstellung links und Grundstellung in 2 Zeiten — übt!
Rechts absteigen — steigt!

oder: Inneren Hände fassen, äußere Hand an und rechts aufsteigen — steigt!
Beinspreizen rechts — übt!

oder: Kopf links (rechts) drehen — dreht! u. s. w.

oder: (Die Stangen sind in größerem Abstand).

Befehl: Mit Seitwärtsschwingen der Arme links aufsteigen — steigt!
Arme zur Kammlage drehen — dreht! Zur Ristlage — dreht!
Ab — steigt!

b) In Seitstand.

Die Schülerinnen stehen in vier Reihen, je eine vor einer Schwebestange.

Befehl: Links aufsteigen — steigt!
Kniee beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Rückwärts ab — steigt! u. s. w.

2. **Aufsteigen und Abhüpfen im Seitstand.**

Diese Übungen entsprechen den Auf- und Absteigeübungen der vorigen Klasse. Die sich gegenüberstehenden Ersten und Zweiten haben die Hände gefaßt. Das Aufsteigen findet natürlich in den Paaren nacheinander statt.

Befehl: 4 Schritte an Ort, links aufsteigen, 4 an Ort (also auf der Stange!), rückwärts abhüpfen — übt! (12 Zeiten!)
oder: 2 Schritte an Ort, rechts aufsteigen, 2 an Ort, rückwärts abhüpfen — übt!
oder: 1 × Kniewippen, links aufsteigen, 2 Schritte an Ort, vorwärts abhüpfen — übt!
und: 1 × Fersenheben und -senken, rechts rückwärts aufsteigen, 2 Schritte an Ort, rückwärts abhüpfen — übt!

3. Kiebitzhüpfen.

Mit 6 Geschritten kommen die Schülerinnen über das Gerät! das Aufsteigen erfolgt also entweder auf 11! 12! oder 5! 6! oder 3! 4! (Wirklich hüpfen!)

4. Wiegegang.

Die Schülerinnen reichen mit 8 Geschritten (24 Zeiten!); sie steigen also auf auf 11! 12! oder 5! 6!

5. Spreizgang.

Da die Schülerinnen 12 Schritte gebrauchen, steigen sie auf 11! 12! oder 5! 6! oder 3! 4! auf.

6. Gehen ohne Fassung.

Das Gehen im gewöhnlichen Gang und im Kiebitzgang wird wiederholt, dann werden auch die neu erlernten Gangarten geübt.

IV. Steigebrett: Aufhüpfen; Steigen i. W. mit Freiübungen.

1. Aufhüpfen.

Die Füße werden bei völlig geschlossenen Fersen in Zwangshaltung gehalten.

Befehl: Aufwärts hüpfen mit Nachhüpfen — hüpft! Abwärts — hüpft! (Vorsicht, keine Leiste verfehlen!)

2. Steigen im Wechsel mit Freiübungen.

Befehl: 2 × Aufwärtssteigen mit Nachtritt i. W. mit 2 × Armschwingen links, seitwärts und abwärts — übt!
oder: 4 × Aufwärtssteigen mit Übertritt i. W. mit 1 × Armstrecken rechts, seitwärts und abwärts — übt! u. s. w.

V. Springkasten: Spreizsprung, auch mit Drehung und Armthätigkeiten.

a) Aus Stand, vorwärts und seitwärts.

Befehl: Auf den Kasten springen — springt!
Mit Spreizsprung links (rechts) vom Kasten — springt!
und: Auf den Kasten — springt!
Linkes Bein (rechtes) rückwärts schwingen — schwingt!

Mit Spreizsprung links (rechts) vorwärts abspringen — springt!

dann: Auf den Kasten springen — springt!
Spreizsprung links (rechts) seitwärts — springt!

b) Aus Anlauf, vorwärts und seitwärts.

Befehl: Mit 3 Schritten Anlauf und Abstoß vom Kasten mit dem rechten Fuße Spreizsprung links vorwärts (seitwärts) — springt!

und: Mit 3 Schritten Anlauf und Abstoß vom Kasten mit dem linken Fuße Spreizsprung rechts vorwärts (seitwärts) — springt!

Die Übung kann auch so gemacht werden, daß nach 3 Schritten Anlauf mit beiden Füßen Schlußsprung auf den Kasten ausgeführt und dann sofort Spreizsprung links oder rechts gemacht wird.

Der Spreizsprung kann auch mit Vierteldrehung ausgeführt werden, und zwar Spreizsprung links mit Vierteldrehung rechts und Spreizsprung rechts mit Vierteldrehung links. Als Armthätigkeiten können Handklapp, Armschwingen seitwärts, Händeanlegen u. s. w. mit dem Sprung verbunden werden.

VI. Schaukelringe: Schaukeln mit Abstoß eines Fußes; Beugehang mit Beinthätigkeiten.

1. Schaukeln mit Abstoß **eines** Fußes.

Das Abstoßen wird entweder nur links, oder nur rechts, oder abwechselnd links und rechts angeordnet. Es kann entweder beim Zurückschaukeln ausgeführt werden, oder beim Vorschaukeln, oder beim Zurück- und Vorschaukeln. Nach dem Abstoß sind die Fersen sofort zu schließen. Der Abstoß muß in der Mitte der Bahn gemacht werden.

2. Beugehang mit Beinthätigkeiten.

Beine senkrecht, nicht vorgehoben! Kreuz hohl!

Befehl: Auf 1! zum Beugehang aufspringen, auf 2! verharren, auf 3! 4! 5! 6! Beinheben vorwärts links und rechts, auf 7! verharren, auf 8! Absprung — übt!

Ebenso mit Beinheben seitwärts und Beinkreuzen.

Neben diesen Übungen wird das Schaukeln wie in der vorigen Klasse tüchtig wiederholt; desgleichen das Körperkreisen und der Liegehang, der außer mit Beinthätigkeiten auch mit Kopfdrehen verbunden wird.

VII. Ballkorb.

Die verschiedenen Arten des Ballfangens und Werfens werden bei größerem Abstande vom Geräte mit beiden Händen sowohl als nur rechts und nur links geübt.

VIII. Ballnetz.

Die Schülerinnen stehen in vier Abteilungen geteilt, je eine Abteilung vor einem Ständer. Das Hineinwerfen des Balles geschieht mit Kamm- und mit Ristgriff; dem Ballwerfen können Ballfangübungen voraufgehen. Damit das Leeren der Netze wenig Zeit kostet, wird an jedem Ständer ein Springkasten aufgestellt, auf den diejenige, welche bestimmt ist, die Bälle aus dem Netz zu schütteln, steigt.

IX. Schnurspringen: Spreizsprung; Schlußsprung bei höher gestellter Schnur.

1. Spreizsprung.

Die Schnur ist anfänglich recht niedrig zu stellen, sonst stößt das spreizende Bein sie jedesmal herunter.

Befehl: Mit freiem Anlauf Spreizsprung über die Schnur — lauft!
Mit 3 Schritten Anlauf mit Spreizsprung über die Schnur — lauft!
Mit 3 Schritten Anlauf Spreizsprung links — lauft! (Aus Rückschrittstellung rechts!)

2. Schlußsprung bei höher gestellter Schnur.

Die Schülerinnen müssen recht lebhaften Anlauf nehmen und sich kräftig vom Springbrett abstoßen; auch diese Übung kann von Stirnpaaren (mit Fassung) geübt werden.

X. Reifen: Hüpfen über den vorwärts oder rückwärts geschwungenen Reifen; gewöhnlicher Gang, Nachstell- und Kiebitzgang mit Durchschlag des Reifens.

1. Hüpfen über den vorwärts oder rückwärts geschwungenen Reifen.

a) Mit Drehungen.

Befehl: 4 × Hüpfen mit Nachhüpfen mit je einer Vierteldrehung links und Durchschlag des vorwärts geschwungenen Reifens — übt!
Diese Übung mit Rückwärtsschwingen des Reifens — übt!
4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit diesen Übungen — marsch! u. s. w.

b) Einbeiniges Hüpfen.

Befehl: Hüpfen (rechts) links mit Nachhüpfen über den vorwärts geschwungenen Reifen — übt!
Hüpfen links (rechts) über den rückwärts geschwungenen Reifen — übt!
Abwechselnd 1 × rechts und 1 × links — übt!

Die Schülerinnen werden in acht geöffneten Sechserreihen an eine Breitseite des Saales gestellt; dann

z. B. Befehl: 4 Schritte vorwärts i. W. mit 1 × Hüpfen links und 1 × rechts über den vorwärts geschwungenen Reifen mit Nachhüpfen, nach je 8 Zeiten beginnt die nächste Reihe — übt!
Ebenso, statt der 4 Schritte 2 Kiebitzgeschritte — übt!
Ebenso mit rückwärts geschwungenem Reifen — übt! u. s. w.

2. Gewöhnlicher Gang mit Durchschlag des Reifens.

Befehl: Mit Durchschlag in der 1. von je 4 Zeiten vorwärts — marsch!
und: Mit Durchschlag in der letzten von je 4 Zeiten vorwärts — marsch!
und: Mit Durchschlag in der 1. (letzten) von je 3 Zeiten vorwärts — marsch!

Ebenso mit Rückwärtsgehen und Durchschlag des rückwärts geschwungenen Reifens.

3. Nachstellgang mit Durchschlag des Reifens.

Nachstellgang links und rechts vorwärts wird mit Durchschlag des Reifens in der 1. von je 4 und je 2 Zeiten geübt.

4. Kiebitzgang mit Durchschlag des Reifens.

Das Reifendurchschlagen erfolgt entweder auf den 1. oder den 3. Tritt.

Die Gangarten können in längeren Reihen durch die Saallänge hin und her geübt werden, so daß nach bestimmter Schrittzahl die nächste Reihe beginnt; oder im Umzug.

XI. Wagerechte Leitern: Liegehang und Streckhang mit Kamm- und Ellgriff; Griffwechsel im Liege- und Streckhang; Lüften der Hände im Streckhang; Kopf-, Rumpf- und Beinthätigkeiten im Streckhang; Liegehang mit Hangzucken; Seitwärtsschwingen im Streckhang; Hangeln an Ort, vorwärts, rückwärts.

1. Liegehang.

Den Liegehang habe ich hier der Vollständigkeit halber mit aufgeführt; ich lasse ihn an den wagerechten Leitern nicht mehr üben, sondern nehme daran fortan nur Streckhang vor. Er kann mit Kammgriff an einer Sprosse im Querstand, mit Kammgriff an einem Holm im Seitstand, mit Ellgriff an beiden Holmen im Querstand und mit Ellgriff an zwei Sprossen im Querstand und zwar mit Griffwechsel und Hangzucken d. h. schnellem Lüften und sofortigem wieder Zufassen beider Hände geübt werden.

2. Streckhang.

Dieser wird im Quer- und Seitstand mit Kamm- und Ellgriff geübt, erst auf Befehl, dann taktmäßig in 4, 6, 8 Zeiten. Je zwei Schülerinnen üben an einer Leiter, so daß alle recht oft herankommen.

a) Griffwechsel!

z. B. Befehl: Zum Hang mit Speichgriff an den Holmen auf — springt!
Ellgriff links — faßt!
Ellgriff rechts — faßt!
Speichgriff links — faßt!
Speichgriff rechts — faßt!
Ab — springt!
Diese Übung taktmäßig mit Seitwärtsschwingen der Beine — übt!
Abwechselnd Griffwechsel links und rechts taktmäßig mit Verharren in jeder 2. Zeit (ohne Schwingen) — übt!

Beim Griffwechsel müssen die Arme kräftig angezogen werden.

b) Lüften der Hände.

Befehl: Handlüften links — übt! (1! 1! 1! 1!)
„ rechts — übt! (1! 1! 1! 1!)
„ abwechselnd links und rechts — übt! (1! 2!)
(Arme anziehen!)

dann:

Befehl: Hangeln an Ort ohne Schwung — übt!

c) Kopf-, Rumpf- und Beinthätigkeiten.

Befehl: Zum Streckhang mit Ellgriff an den Holmen auf — springt!
Kopf links drehen — dreht!
Vorwärts — dreht!
Rechts — dreht!
Vorwärts — dreht!
Ab — springt!
Diese Übung in 12 Zeiten — übt! (Auf 2! und 11! verharren!)

und: Zum Streckhang mit Speichgriff an den Sprossen auf — springt!
Rumpf links (rechts) drehen — dreht!
Vorwärts drehen — dreht!
Ab — springt!

Fehler: Die Kinder drehen nur den Kopf.

und: Befehl: Zum Streckhang mit Speichgriff links am Holm und Ristgriff rechts auf der Sprosse auf — springt!
Beinkreisen links — übt!
Rechts — übt!
Ab — springt!
Diese Übung in 12 Zeiten — übt! u. s. w.

d) Seitwärtsschwingen.

Befehl: Seitwärtsschwingen links und rechts i. W. — übt! (Ruhig zählen! Schwung aus den Hüften!) Beim Linksschwung wird der linke, beim Rechtsschwung der rechte Arm angezogen. Auf den Befehl: Halt! kehren die Übenden in den ruhigen Streckhang zurück; dann Befehl: ab — springt!

Nun wird mit dem Seitwärtsschwingen ein Handlüften verbunden, und es entsteht das Hangeln an Ort mit Schwung. Nach dem Hangeln wird ebenfalls Streckhang gemacht, und aus diesem erfolgt der Absprung.

Befehl: Hangeln an Ort mit Seitwärtsschwingen — übt! (Gleich zu Anfang bestimmt die Lehrerin, welcher Schwung immer einsetzen soll.)

e) Hangeln vorwärts und rückwärts mit Schwung.

Beim Hangeln von Ort darf nicht ein Nachgreifen der Hände stattfinden, sondern die Hände müssen fortgesetzt so vorwärts greifen, daß sich zwischen den Griffstellen Zickzacklinien bilden.

Befehl: Vorwärts (rückwärts) hangeln — übt! Halt! ab — springt!

Beim Hangeln müssen die Beine gestreckt, die Fersen geschlossen, die Spitzen abwärts und auswärts gerichtet sein. (Sehr schwierig für die Kinder!)

XII. Holzstäbe: Stabhalten; Stabvornehmen; Armschwingen, -heben, -strecken.

1. Stabhalten.

Die Holzstäbe können auf zweierlei Weise gehalten werden. Entweder wird er mit der rechten Hand wie ein Federhalter gefaßt, so daß der Daumen am Körper liegt, und zwischen diesem und dem Zeigefinger der Stab ruht, wobei der Arm völlig gestreckt wird, und das untere Stabende an der äußeren rechten Fußkante steht, während das obere Ende außen am Oberarm liegt; oder der Stab wird senkrecht in die rechte Hand, die ihn wie eine Hülse umschließt, gestellt; auch hierbei ist der rechte Arm gestreckt zu halten.

2. Stabvornehmen.

Steht das untere Stabende am rechten Fuß, so wird das Stabvornehmen so ausgeführt: Das untere Ende wird gehoben, der Stab wird mit der linken Hand mit Ristgriff gefaßt, und die rechte Hand wechselt den Griff. Soll der Stab wieder zur Ausgangshaltung gesenkt werden, so wechselt zuerst die rechte Hand den Griff, die linke Hand läßt dann den Stab los, und nun wird er gesenkt. Die Übung kann erst drei-

zeitig geübt werden, dann wird sie zweizeitig vorgenommen und so in Zukunft beibehalten. Steht der Stab in der rechten Hand, so faßt ihn die linke etwa in Kopfhöhe und legt ihn vor den Körper; nun rücken beide Hände etwas nach innen.

Befehl: Stab — vor!
Stab — ab!

3. Armschwingen, -heben, -strecken.

Der Stab muß wagerecht liegen. Beim Armbeugen darf er den Körper nicht berühren.

Befehl: Arme vorwärts schwingen (heben, strecken) — schwingt! (hebt! streckt!)
Arme aufwärts — schwingt!
Vorwärts — schwingt!
Abwärts — schwingt!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Diese Übung i. W. mit Vor- und Seitschrittstellung links und rechts — übt!
oder: Arme vorwärts strecken in 2 Zeiten — übt!
1 × Kniewippen — wippt!
Arme aufwärts strecken — streckt!
1 × Fersenheben und -senken — übt!
Arme vorwärts strecken — streckt!
1 × Kniewippen — wippt!
Arme abwärts strecken — streckt!
1 × Fersenheben und -senken — übt!
Diese Übung in 16 Zeiten — übt! u. s. w.

XIII. Senkrechte Stangen: Liegehang; Streckhang; Schwingen im Streckhang.

1. Liegehang.

Der Liegehang kann vorlings mit Speich-, Ellgriff oder Zwiegriff und seitlings mit Fassen einer Hand geübt werden. Der freie Arm kann seitwärts über den Kopf gebeugt, oder die freie Hand kann an die Hüfte gelegt werden. (Kreuz hohl! Kopf hoch!) Der Liegehang kann mit Kopfdrehen, Beinheben und -senken, Armbeugen und -strecken, Griffwechsel und Handlüften ausgeführt werden.

2. Streckhang.

Befehl: Zum Streckhang mit Speichgriff auf — springt!
Ab — springt!
Diese Übung in 6 Zeiten — übt!

Der Streckhang kann mit Kopfdrehen, -beugen, Beinheben und -senken und Beinkreuzen verbunden werden.

3. Schwingen im Streckhang.

Befehl: Zum Streckhang auf — springt!
Vor- und Zurückschwingen — übt! (aus den Hüften schwingen!)
Halt!
Ab — springt!

dann:

Befehl: Zum Streckhang auf und Vor- und Zurückschwingen, auf 7! mit Rücksprung abspringen — übt!

XIV. Schräge Stangen bezw. schräge Leitern: Übungen im Hangstand; Streckhang; Hangeln; auf den Leitern Steigeübungen.

1. Übungen im Hangstand.

Der Hangstand unterscheidet sich von dem Liegehang nur dadurch, daß die Füße nicht auf dem Boden, sondern auf dem Gerät stehen. Bei den schrägen Stangen wird nach Fassung des Gerätes in Kopfhöhe auf den Stangenbock, bei den Leitern auf die zweite Sprosse bezw. den Leiterbock gestiegen.

Die Fassungen und Übungen entsprechen denen des Liegehangs.

2. Streckhang.

Dieser wird an den Stangen mit Speich-, an den Leitern mit Speichgriff an den Holmen oder mit Ristgriff auf der Sprosse geübt, i. W. und verbunden mit Freiübungen und Seitwärtsschwingen.

3. Hangeln.

Dieses wird zuerst an Ort, dann aufwärts und abwärts mit Speichgriff geübt.

Fehler: Die Schülerinnen bleiben nicht im Gleichschwung, stoßen sich also.

4. Steigeübungen auf den schrägen Leitern.

Es dürfen nur die Ballen auf die Sprossen gestellt werden, und die Spitzen müssen auswärts gedreht sein. Der Körper muß aufrecht gehalten werden. Die Hände greifen entweder an den Holmen entlang (leichter!) oder von Sprosse zu Sprosse, entweder gleichseitig oder widerseitig. Das Gehen wird im Nachstellgang, im gewöhnlichen Gang, im Kiebitz- und im Hopsergang ausgeführt. Um so viel Schritte wie ein Geschritt auf ebener Erde vorwärts führt, um so viel Sprossen muß es aufwärts führen (Kiebitzgeschritt = 2 Sprossen!) Das Steigen wird vorzugsweise auf der vorderen Leiterseite vorgenommen; gelegentlich auch auf der unteren Leiterseite, aber nur mit Nachtritt und Übertritt.

XV. Rundlauf: Liegehang; Seitwärtsgehen; Vorwärtsgehen; Laufen; Engelschweben.

1. Liegehang.

Er kann vorlings und rücklings gemacht werden. Die Schülerinnen treten unter der Rundlaufkurbel an, fassen das Gerät mit Speichgriff in Kopfhöhe und neigen den Rumpf rückwärts oder vorwärts. In diesem Liegehang kann das Beinheben und -senken, auch das Kopfdrehen vorgenommen werden.

2. Seitwärtsgehen.

Beim Seitwärtsgehen muß die Schulter zurückgestemmt werden, die der Richtung des Gehens abgewandt ist, sonst wird dieses ein Gehen vorwärts. Die Schülerinnen fassen das Gerät in Schulterhöhe und treten bis zur Streckung der Arme rückwärts. Bei vierfacher Laufvorrichtung müssen Viertel-, bei achtfacher Achtelkreise zwischen den Übenden sein. (Blick geradeaus! Richtung vorwärts und seitwärts behalten!)

Befehl: 4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit 4 Nachstellgeschritten links seitwärts — marsch!
4 Schritte an Ort i. W. mit 4 Galopphüpfen rechts seitwärts — marsch!
2 × Kniebeugen und -strecken, 8 Schritte links seitwärts mit Kreuzen vorn vorüber, fortgesetzt — übt!
4 Schritte an Ort i. W. mit 8 Taktlaufschritten seitwärts mit Kreuzen vorn vorüber — marsch!
Galopphüpfen links seitwärts — hüpft! u. s. w.

Ratsam ist es, die Zahl der Geschritte für jeden Viertelkreis zu bestimmen; die Kinder lernen sich dadurch besser in richtigem Abstand halten.

3. Vorwärtsgehen.

Beide Arme müssen gleichmäßig geübt werden, deshalb müssen alle Reihen abwechselnd die rechte und die linke Schulter innen haben.

Fassungen: Die innere Hand faßt in bequemer Reichhöhe die Sprosse mit Aufgriff, die untere eine etwa in Schulterhöhe; oder nur die innere Hand faßt die obere Sprosse, die freie Hand wird an die Hüfte gelegt, bezw. der freie Arm seitwärts über den Kopf gebeugt.

Die Schülerinnen müssen vor sich gleichen Abstand lassen und mit der Gegenüberstehenden dadurch auf gleicher Höhe bleiben, daß sie, öfter über die innere Schulter den Kopf drehend, Richtung nach ihr nehmen.

Gewöhnlicher Gang, Nachstellgang, Kiebitzgang, Kiebitzhüpfen, Hopsergang und Wiegegang werden am Rundlauf geschritten, um die

Schülerinnen an das Gerät zu gewöhnen, an dem die charakteristischen Übungen eigentlich Lauf-, Schwing- und Beugehangübungen sind.

4. Laufen.

Die Schülerinnen laufen zunächst im Taktlauf mit Zwischentritten, dann im reinen Taktlauf, schließlich im gewöhnlichen Laufe vorwärts, wobei sie auf der äußersten für sie möglichen Kreislinie laufen müssen.

5. Engelschweben.

Die Schülerinnen treten zwischen je zwei Rundlaufgriffen an, von jedem den ihnen zugewandten Riemen fassend. Aus Galopphüpfen seitwärts wird nun das Schweben geübt, bei welchem die Beine zurückgenommen werden, das Kreuz hohl gehalten wird.

Befehl: 8 × Galopphüpfen links (rechts) seitwärts, dann Engelschweben — übt!

und: 8 × Galopphüpfen links (rechts) seitwärts i. W. mit 8 Zeiten Engelschweben — übt!

Hauptsache ist, daß alle gleichmäßig hochgreifen; streng verboten ist, daß eine der Übenden das Gerät losläßt. Kann eine nicht weiterüben, so ruft sie: Halt! und alle müssen sofort aufhören.

Nach jeder Übung am Rundlauf wird auf die Ausgangsstellung zurückgekehrt, die Staffeln werden den Nachfolgerinnen überreicht. Die Nichtübenden sitzen auf den Schwebestangen, die am besten in einer Reihe aufgestellt werden. Während der Übung stehen die nächsten 4 (8) hinter dem Platze, auf dem sie nachher die Übung beginnen müssen. Nie darf eine Schülerin durch den Kreis hindurch auf ihren Platz gehen; alle treten von außen an.

E. Turnspiele: Wilder Mann. Schneidezeck. Im Mai. Bin kein Freund von Traurigkeit. Guten Tag, wie geht's? Fangeball. Mauer- bezw. Meisterball. Ballkorb. Ballnetz.

---

4. Klasse.

A. Freiübungen: Kreuzschrittstellung; Tanzstellung; Meßschrittstellung; Übergang aus einer Schrittstellung in die andere; Fersenheben und -senken, Fuß- und Kniewippen bei Stand auf einem Bein; Fußbeugen und -strecken, Fußkreisen des standfreien Beines; Hüpfen auf einem Bein mit Übungen des standfreien Beines; Hüpfen in die Schrittstellungen; Beinkreuzen; Unterarmschlagen; Armkreuzen; Armkreisen; Rumpfbeugen und -drehen bei Stand auf einem Bein.

1. Kreuzschrittstellung.

Diese entsteht, wenn wir in Grundstellung eine Viertel- bezw. eine halbe Drehung auf den Ballen beider Füße machen. Die Viertel-

drehung ergiebt halbe Kreuzschrittstellung, d. h. Schrägvorschrittstellung nach innen; die halbe Drehung ergiebt die volle Kreuzschrittstellung. Diese können wir auch durch Stellen des Fußes bewirken, und zwar kann der Fuß vorn oder hinten vorüber kreuzen. Am hübschesten ist die Kreuzschrittstellung, wenn der kreuzende Fuß so gestellt wird, daß die Spitzen beider Füße auf einer Linie stehen, welche mit der Breitenachse des Körpers gleichlaufend ist; die sich zugewandten Spitzen sind handbreit voneinander entfernt. Allerdings steht so der kreuzende Fuß ein wenig zu weit zurück; aber die Übung gelingt besser, als wenn die Schülerinnen den Fuß, ohne daß ihnen der Platz dafür genau bestimmt würde, niederstellen.

Befehl: Linken (rechten) Fuß vorn vorüber zur Kreuzschrittstellung stellen — stellt!
Fuß zur Grundstellung — stellt!
Diese Übung links und rechts i. W. in je 3 Zeiten — übt!
Diese Übung mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
Diese Übung je zweizeitig — übt!
Diese Übung i. W. mit Armdrehen in Seithebhalte mit 2 × Kniewippen — übt!

dann:

Befehl: Linken (rechten) Fuß hinten vorüber zur Kreuzschrittstellung stellen — stellt!
Fuß zur Grundstellung — stellt!
Diese Übung dreizeitig (zweizeitig) links und rechts i. W. — übt!
Diese Übung mit Händeanlegen i. W. mit 4 × Hüpfen mit Armstrecken vorwärts und abwärts — übt!
dann: Kreuzschrittstellung links und rechts erst vorn, dann hinten vorüber mit Armbeugen seitwärts über den Kopf je i. W. mit 3 × Fußwippen mit Händeanlegen — übt!
oder: Kreuzschrittstellung links und rechts in je 3 Zeiten (vorn oder hinten vorüber) i. W. mit einer halben Schwenkung in Dreierreihen (um die linke oder die rechte Führerin) — übt!

Fehler: Die Füße stehen nicht im rechten Winkel.

2. Tanzstellung.

Auch diese kann vorwärts und rückwärts ausgeführt werden. Bei der Tanzstellung vorwärts wird die Ferse des gestellten Fußes so an den inneren Rand der Spitze des stehengebliebenen Fußes gestellt (nicht vor diese!), daß beide Füße ihre Richtung behalten und einen rechten Winkel bilden. Bei der Tanzstellung rückwärts wird die Spitze des gestellten Fußes an den äußeren Rand der Ferse des stehengebliebenen

Fußes gestellt (nicht hinter diese!); beide Füße bilden wiederum einen rechten Winkel.

Befehl: Linken (rechten) Fuß zur Tanzstellung vorwärts stellen — stellt!
Fuß zur Grundstellung — stellt!
Die Übung links und rechts i. W., mit Beugen des gleichseitigen Armes seitwärts über den Kopf — übt!
Diese Übung i. W. mit 2 Kiebitzgeschritten vorwärts mit Händeanlegen, auf 4! links um — übt!

und: Linken (rechten) Fuß zur Tanzstellung rückwärts stellen — stellt!
Fuß zur Grundstellung — stellt!
Die Übung links und rechts i. W. mit gleichseitigem Handanlegen — übt!
Diese Übung i. W. mit Kreuzschrittstellung links und rechts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf (vorn oder hinten vorüber) — übt!

und: Kreuzschrittstellung links und rechts mit Vorwärtsschwingen der Arme, Tanzstellung links und rechts mit Seitwärtsschwingen der Arme, erst vorwärts, dann rückwärts in je 3 Zeiten — übt!

oder: Kreuzschrittstellung links und rechts vorwärts, Rumpfbeugen vorwärts, Tanzstellung links und rechts vorwärts, Rumpfbeugen rückwärts, beim Rumpfbeugen Händeanlegen, bei den Schrittstellungen Armbeugen seitwärts über den Kopf, je sechszeitig — übt!

oder: Tanzstellung links, Kreuzschrittstellung rechts, Kreuzschrittstellung links, Tanzstellung rechts i. W., mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt! u. s. w.

Fehler: Die Schülerinnen setzen die Füße nicht dicht aneinander.

3. Meßschrittstellung.

Die Meßschrittstellung entsteht aus der Schlußstellung, wenn ein Fuß geradeaus gerichtet so vor dem andern steht, daß zwischen der Spitze des hinten und der Ferse des vorn stehenden handbreite Entfernung ist. Die Standfläche ist nur schmal, deshalb ist das Feststehen in Meßschrittstellung schwer. Diese Schrittstellung kann ebenfalls vorwärts und rückwärts ausgeführt werden.

Befehl: Füße schließen — schließt!
Linken Fuß (rechten) zur Meßschrittstellung vorwärts (rückwärts) stellen — stellt!
Linken (rechten) Fuß zur Schlußstellung — stellt!
Füße zur Grundstellung — stellt!

Diese Übung in 8 Zeiten — übt! (Schließt! 2! vor! 2! zurück! 2! auf! 2!)
Diese Übung links in 4 Zeiten, rechts in 4 Zeiten — übt!
Diese Übung mit Seitwärtsschwingen der Arme — übt!
Diese Übung links und rechts je i. W. mit 4 Schritten an Ort mit Armbeugen seitwärts über den Kopf und Stampfen auf 1! — übt!
auch: Meßschrittstellung links und rechts vorwärts (rückwärts) in 6 Zeiten — übt! (Schließt! links vor! links zurück! rechts vor! rechts zurück! auf!)
Diese Übung mit Händeanlegen i. W. mit Kreuzschrittstellung (Tanzstellung) links und rechts in 6 Zeiten mit Seitwärtsschwingen des gleichseitigen Armes — übt! u. s. w.

Fehler: Um die Standfläche ein wenig zu vergrößern, drehen die Kinder die Spitzen etwas nach außen.

4. Übergang aus einer Schrittstellung in die andere..

Befehl: Linken (rechten) Fuß vorwärts stellen — stellt!
Seitwärts stellen — stellt!
Rückwärts stellen — stellt!
Füße zur Grundstellung — stellt!
Diese Übung achtzeitig (vierzeitig) — übt!
Diese Übung links und rechts mit Händeanlegen je i. W. mit Armdrehen in Vorhebhalte im Zehenstand — übt!
und: Linken (rechten) Fuß seitwärts stellen — stellt!
Zur Kreuzschrittstellung vorwärts — stellt!
Zur Seitschrittstellung — stellt!
Fuß zur Grundstellung — stellt!
Diese Übung mit Beugen des gleichseitigen Armes seitwärts über den Kopf — übt!
Diese Übung links und rechts je i. W. mit 4 Kiebitzgeschritten vorwärts mit Doppelhandklapp auf 1, 3, 5, 7, — übt! u. s. w.

5. Fersenheben und -senken, Fuß- und Kniewippen bei Stand auf einem Bein.

Befehl: Linkes (rechtes) Bein vorwärts heben — hebt!
Rechte Ferse heben — hebt!
Senken — senkt!
Bein — senkt!
2 × rechte Ferse heben und senken mit Vorwärtsheben des linken Beines — übt! (6 Zeiten!)

Diese Übung mit Händeanlegen — übt!
Diese Übung mit Heben des rechten Beines — übt!
Beide Übungen je i. W. mit Armstrecken vorwärts, seitwärts, abwärts — übt!

dann:

Befehl: 2 × Fußwippen links mit Vorwärtsheben des rechten Beines — übt! (4 Zeiten!)
Diese Übung rechts — übt!
Beide Übungen mit Händeanlegen je i. W. mit 2 × Vorwärtshüpfen mit Nachhüpfen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!

dann:

Befehl: 1 × Kniewippen links mit Vorwärtsheben des rechten Beines — übt! (Linke Ferse hoch!)
Diese Übung rechts in 4 Zeiten mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
Beide Übungen je i. W. mit 2 × Seitwärts- und Abwärtsschwingen beider Arme mit Fersenheben und -senken — übt! u. s. w.

Fehler: Die Schülerinnen neigen den Rumpf.

6. Fußbeugen und -strecken, Fußkreisen des standfreien Beines.

Befehl: Linkes (rechtes) Bein vorwärts heben — hebt!
Linken (rechten) Fuß aufwärts beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Bein — senkt!
Diese Übung links und rechts in je 4 Zeiten mit Händeanlegen — übt!
Diese Übung mit Seitwärtsheben des Beines entsprechend — übt!

dann:

Befehl: Linkes (rechtes) Bein vorwärts heben — hebt!
Linken (rechten) Fuß nach innen beugen — beugt!
Aufwärts beugen — beugt!
Nach außen beugen — beugt!
Abwärts strecken — streckt!
Bein — senkt!
Fußkreisen links bei Stand auf dem rechten Bein — übt!
„ rechts „ „ „ „ linken „ — übt!

Das Fußkreisen ist ein vorzügliches Mittel gegen kalte Füße. (Übung nur im Fußgelenk auszuführen!)

7. Hüpfen auf einem Bein mit Übungen des standfreien Beines.

Das Auswärtsdrehen der Fußspitzen ist recht zu beachten.

Befehl: 4 × Hüpfen links (rechts) mit Beinkreisen rechts (links) — hüpft!

Diese Übung mit Händeanlegen abwechselnd links und rechts je im Wechsel mit Armdrehen in Seithebhalte — übt!

und: Befehl: 4 × Hüpfen links (rechts) mit Fußbeugen und -strecken des vorwärts gehobenen rechten Beines — übt!

Diese Übung links und rechts mit Händeanlegen je im Wechsel mit Armdrehen in Senkhebhalte — übt!

Die vorige Übung (mit Beinkreisen!) im Wechsel mit dieser — übt! u. s. w.

8. Hüpfen in die Schrittstellungen.

Beim Hüpfen in die Schrittstellungen ist sehr darauf zu achten, daß die Schülerinnen wirklich während des Hüpfens in die neue Stellung kommen, und daß bei Beginn und Schluß des Hüpfens die Kniebeuge nicht fehlt.

Einübung:

Befehl: In 3 Zeiten in die Vorschrittstellung links (rechts) hüpfen — hüpft!

In 3 Zeiten zur Grundstellung hüpfen — hüpft!

Diese Übungen je im Wechsel mit 3 × Handklapp — übt!

Ebenso wird das Hüpfen in die Seit- und Rückschrittstellung u. s. w. erst dreizeitig vorgenommen.

Dann:

Befehl: In 2 Zeiten in die Vor- (Seit-, Rück-) schrittstellung links (rechts) hüpfen — hüpft! (hüpft! streckt!)

In zwei Zeiten hüpfen zur Grundstellung — hüpft!

2 Schritte an Ort, in die Vorschrittstellung links hüpfen (auf 2! Kniee beugen!), Armschwingen vorwärts und abwärts, zur Grundstellung hüpfen — übt!

Diese Übung rechts — übt!

dann:

Befehl: Hände — an! In die Vorschrittstellung links hüpfen und in Kniebeuge verharren — hüpft!

Zur Grundstellung hüpfen und in Kniebeuge verharren — hüpft!

In die Vorschrittstellung rechts hüpfen und in Kniebeuge verharren — hüpft!

Zur Grundstellung hüpfen und in Kniebeuge verharren — hüpft!

Kniee — streckt!
Diese Übung in 4 Zeiten — übt! (links vor! zurück! rechts vor! zurück!)

Befehl: In die Vorschrittstellung links und rechts und zurück hüpfen — hüpft!
In die Seitschrittstellung links und rechts und zurück hüpfen — hüpft!
In die Rückschrittstellung links und rechts und zurück hüpfen — hüpft!
Diese Übungen je im Wechsel mit Tanz- (Kreuz-) schrittstellung vorwärts (rückwärts) mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!

Ebenso wird auch das Hüpfen in die Schrägschrittstellung, in die Tanz- und Kreuzschrittstellung geübt; letztere ist mit halber Kreuzung auszuführen.

In der Schrittstellung kann auch ein Nachhüpfen ausgeführt werden; z. B.:

Befehl: In die Schrägvorschrittstellung nach außen links und rechts hüpfen mit Nachhüpfen — hüpft! (8 Zeiten!)
Diese Übung im Wechsel mit Meßschrittstellung links und rechts in je 4 Zeiten — übt!

9. Beinkreuzen.

Befehl: Linkes Bein vorwärts heben — hebt!
Vor das rechte kreuzen — kreuzt! (Rumpf nicht drehen, Knie nicht beugen, Spitze auswärts!)
Zurück — führt!
Bein — senkt!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Diese Übung mit Händeanlegen in 4 Zeiten — übt!
Diese Übung mit Händeanlegen links und rechts im Wechsel — übt!
Diese beiden Übungen im Wechsel mit Beugen eines Kniees in Seitschrittstellung links und rechts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt! u. s. w.

10. Unterarmschlagen oder Unterarmschnellen aus Ristlage.

Die Übung des Unterarmschnellens kann auch mit Kammlage in Vorhebhalte geübt werden! ich übe sie indes nur in Seithebhalte, weil die Übung den Brustkorb erweitern hilft.

Befehl: Arme seitwärts schwingen — schwingt!
Unterarme beugen — beugt! (Die Unterarme werden

mit kräftigem Ruck dicht gegen die Oberarme, die in Schulterhöhe bleiben müssen, gebeugt; die Handfläche liegt nach unten!)

Unterarme seitwärts schlagen (schnellen) — schlagt! (schnellt!)

Arme abwärts schwingen — schwingt!

dann: Unterarmschlagen in 8 Zeiten — übt!

" " 4 " — übt!

" links (rechts) in 4 Zeiten — übt!

dann:

Befehl: 2 × Kniewippen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit Unterarmschlagen links, rechts, und mit beiden Armen — übt! (24 Zeiten!)

auch: Befehl: Unterarmschnellen mit 2 × Kniewippen (2 × Fersenheben und -senken, 4 × Hüpfen) — übt!

Diese Übung i. W. mit 1 × Spreizsprung links, 1 × rechts mit Händeanlegen — übt! u. s. w.

Fehler: Beim Unterarmschnellen lassen die Schülerinnen sehr leicht die Oberarme sinken, drehen auch beim Beugen die Unterarme.

11. Armkreuzen.

Das Armkreuzen kann aus Abhang der Arme, aus Vor-, Schrägvor- und Seithebhalte der Arme ausgeführt werden. Die Arme werden dabei schulterhoch gehoben und so übereinander gelegt, daß bei völliger Streckung der Arme die Ellenbogen übereinander liegen; die Berührungslinie zwischen beiden Armen liegt genau in Schulterhöhe.

Befehl: Arme seitwärts schwingen — schwingt!

Armkreuzen mit obenliegendem linken Arm — kreuzt!

Arme seitwärts — schwingt!

Arme abwärts — schwingt!

dann: Armkreuzen links in Seithebhalte in 8 Zeiten — übt! (mit Verharren!)

Armkreuzen rechts in Seithebhalte in 8 Zeiten — übt!

Armkreuzen links und rechts i. W. in Seithebhalte in je 4 Zeiten — übt!

Armbeugen links und rechts in Seithebhalte in 6 Zeiten — übt! (schwingt! links kreuzt! zurück! rechts kreuzt! zurück! ab!)

Diese Übung i. W. mit Kreuzschrittstellung links und rechts mit Händeanlegen, in 6 Zeiten — übt!

dann: Armkreuzen links (rechts) mit Kniewippen auf 2 und 3 — übt!

Diese Übung i. W. mit 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen mit je einer Vierteldrehung links — übt!

und: **Befehl:** Armkreuzen links — kreuzt! (Aus dem Abhang werden die Arme zur Kreuzlage vorwärts geschwungen!)

Arme abwärts schwingen — schwingt!

Diese Übung in 4 Zeiten (in 2 Zeiten) links und rechts im Wechsel — übt!

Diese Übung i. W. mit Unterarmschnellen mit 2 × Kniewippen — übt!

und: **Befehl:** Arme vorwärts (schräg vorwärts nach außen) schwingen — schwingt!

Armkreuzen links und rechts — übt!

Arme abwärts — schwingt!

Diese Übung in 6 Zeiten i. W. mit 2 Wiegegeschritten vorwärts — übt! u. s. w.

Fehler: Beim Armkreuzen sinken die Arme leicht und beugen sich.

12. **Armkreisen.**

Beim Armkreisen unterscheiden wir Mühlkreisen und Trichterkreisen.

a) **Mühlkreisen.**

Hierbei werden die gestreckten Arme vorwärts, aufwärts, rückwärts und abwärts oder in umgekehrter Reihenfolge bewegt, so daß der Mittelpunkt des Kreises im Schultergelenk liegt, und der halbe Durchmesser des Kreises Armlänge beträgt.

Einübung:

Befehl: Arme vorwärts heben — hebt!

Arme aufwärts führen und Handfläche nach außen drehen — führt!

Arme rückwärts führen — führt!

Arme senken — senkt!

Diese Übung in 8 Zeiten — übt! (Mühlkreisen **rückwärts**!)

Diese Übung in 4 Zeiten — übt!

Eine Unterbrechung nach je einer Zeit ist zu vermeiden. Die Übung kann auch einseitig ausgeführt werden, dann darf die andere Schulter nicht bewegt werden.

Befehl: Mühlkreisen links (rechts) — kreist!

und: Mühlkreisen links und rechts i. W. mit 4 × Kiebitzhüpfen vorwärts — übt!

oder: Mühlkreisen links und rechts i. W. mit Beinkreisen links und rechts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!

Wenn das Mühlkreisen vorwärts gemacht wird, also mit Rückwärts-

heben der Arme beginnt, so muß beim Aufwärtsführen der Arme die Handfläche nach außen gedreht werden.

Befehl: Mühlkreisen vorwärts in 4 Zeiten — übt!
Mühlkreisen rückwärts und vorwärts i. W. mit 8 Taktlaufschritten an Ort mit Stampfen des 1. und Handklapp auf den 5. Schritt — übt! u. s. w.

b) Trichterkreisen.

Hierzu werden die Arme seitwärts gehoben. Die gestreckten Arme beschreiben den Mantel eines Kegels, dessen Spitze im Schultergelenk ist, und dessen Grundfläche einen Halbmesser von etwa Handlänge hat. Der Kreis muß überall gleichlaufend mit der Tiefenachse des Körpers sein. Die Arme werden vorwärts, aufwärts, rückwärts und abwärts oder rückwärts, aufwärts, vorwärts und abwärts geführt, ohne daß sie sich dabei drehen; sie behalten also Ristlage.

Befehl: Arme seitwärts schwingen — schwingt!
Trichterkreisen rückwärts (vorwärts) — übt! (4 Zeiten!)
Arme — ab!

Nun wird das Trichterkreisen auch schneller geübt, wobei es aber nichts von seiner Genauigkeit einbüßen darf; dann wird es mit Fußwippen, auch mit Hüpfen verbunden.

Das Trichterkreisen kann auch aus Schrägvorhebhalte ausgeführt werden, und zwar nach links, nach rechts, nach innen oder nach außen beginnend.

13. Rumpfbeugen bei Stand auf einem Bein.

Diese Übung wird gleich an Zeiten gebunden, damit die Schülerinnen nicht bei dem Stand auf einem Bein und in Rumpfbeuge durch die Zeit, die der neue Befehl kostet, zu langem Verharren gezwungen werden.

Befehl: Auf 1! linkes Bein rückwärts heben und Arme seitwärts über den Kopf beugen, auf 2! verharren, auf 3! 4! 5! 6! Rumpf vorwärts beugen und strecken, auf 7! Grundstellung, auf 8! verharren — fortgesetzt — übt!
und: Rumpfbeugen vorwärts bei rückwärts gehobenem rechten Bein entsprechend — übt!
Beide Übungen i. W. — übt!
Beide Übungen je i. W. mit Armkreuzen links und rechts in Seithebhalte in je 4 Zeiten — übt! u. s. w.
und: Rumpfbeugen vorwärts bei Stand abwechselnd auf dem rechten und linken Bein in 6 Zeiten — übt! (hebt! beugt! beugt! streckt! streckt! senkt!)

Diese Übungen je i. W. mit 2 × Unterarmschnellen mit 6 × Hüpfen — übt!

Fehler: Die Kinder beginnen das Rumpfbeugen schon auf 1! und kommen so nicht zu festem Stand.

14. Rumpfdrehen bei Stand auf einem Bein.

Befehl: Hände an und rechtes Bein vorwärts heben — hebt!
Rumpf halb links drehen — dreht! (Beinhaltung nicht verändern!)
Rumpf vorwärts drehen — dreht!
Grund — stellung!
Diese Übung in 4 Zeiten — übt!
Die Übung mit Heben des linken Beines — übt!
Beide Übungen im Wechsel — übt!

und: Befehl: Hände an und rechtes Bein vorwärts heben — hebt!
Rumpf links drehen — dreht!
Vorwärts drehen — dreht!
Grund — stellung!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Diese Übung mit Heben des linken Beines — übt!
Beide Übungen i. W. — übt!
Beide Übungen je i. W. mit Unterarmschnellen in Seithebhalte mit 4 × Hüpfen mit Nachhüpfen — übt!
u. s. w.

Auf dieser Stufe können nach Musik kleine einfache Übungsfolgen als Wiederholung des Dagewesenen geübt werden, wie z. B.

4 Schritt an Ort i. W. mit Vor-, Seit-, Rückschrittstellung links und rechts und 2 × Füßeschließen und -öffnen (oder 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen) — übt! (32 Zeiten!)

oder: 4 Schritte an Ort i. W. mit Armstrecken vorwärts und abwärts, seitwärts und abwärts, rückwärts und abwärts, aufwärts und abwärts — übt! (32 Zeiten!)
Beide Übungsfolgen nacheinander — übt!

oder: 4 × Hüpfen mit Händeanlegen i. W. mit Schrägvor- und Schrägrückschrittstellung nach außen links und rechts mit Aufsetzen der Fußspitzen und Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt! (16 Zeiten!)
4 × Hüpfen mit Händeanlegen i. W. mit Tanzstellung links und rechts, vorwärts und rückwärts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt! (16 Zeiten!)
Beide Übungen i. W. — übt! (32 Zeiten!)
Die 3 Übungsfolgen — übt!

oder: 2 × Kniewippen mit Armschwingen vorwärts, abwärts, seitwärts, abwärts i. W. mit Armkreuzen links in Seithebhalte, Armkreuzen rechts, Unterarmschnellen links, Unterarmschnellen rechts — übt! (32 Zeiten!) Beim Unterarmschnellen links bezw. rechts können auf 1! auch beide Arme seitwärts geschwungen werden u. s. w.

Auch hierbei sind Drehungen als Zwischenübungen hübsch zu verwenden, und zwar werden die Reihen bezw. die Rotten zueinander gewandt aufgestellt; alle machen die gleiche Drehung; besonders Vierteldrehungen bringen Abwechslung in die Aufstellung.

Diese Übungen schärfen die Aufmerksamkeit der Kinder, machen ihnen Vergnügen und sehen sehr gefällig aus.

z. B. Befehl: Die 1. (Flanken-) Viererreihen links und die 2. (Flanken-) Viererreihen rechts — um!
2 × Kniewippen mit Armschwingen seitwärts und abwärts i. W. mit einer Vierteldrehung links und 2 Schritten an Ort mit Händeanlegen — übt!
2 × Kniewippen mit Armschwingen vorwärts und abwärts i. W. mit einer Vierteldrehung rechts und 2 Schritten an Ort mit Händeanlegen — übt!
Beide Übungen fortgesetzt i. W. — übt!

oder: Armdrehen in Seithebhalte im Zehenstand — übt!
Vierteldrehung links mit 2 Schritten und 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
Armdrehen in Vorhebhalte in Kniebeuge — übt!
Vierteldrehung links mit 2 Schritten und 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen mit Händeanlegen — übt!
Diese Übungen fortgesetzt i. W. — übt!

Die Drehung kann auch auf der Ferse eines Fußes ausgeführt werden, z. B.

Befehl: Vorschrittstellung links und rechts mit gleichseitigem Armschwingen vorwärts i. W. mit Armstrecken aufwärts und abwärts mit Vierteldrehung links in der letzten Zeit — übt!

Ebenso ist sie durch einmaliges Hüpfen zu bewirken, z. B.

Befehl: Unterarmschlagen aus Ristlage i. W. mit 3 Schritten an Ort und 1 × Hüpfen mit Vierteldrehung links — übt!
Armkreuzen links und rechts aus Abhang der Arme i. W. mit 3 Schritten an Ort und 1 × Hüpfen mit Vierteldrehung links — übt!
Beide Übungen i. W. — übt!

B. Gangübungen: Gewöhnlicher Gang, Nachstellgang und Kiebitzgang mit Niederhüpfen; Spreizlauf; Schottischhüpfen; Wiegegang mit Kreuzen und Bogenspreizen.

1. Gewöhnlicher Gang, Nachstellgang und Kiebitzgang mit Niederhüpfen.

a) Gewöhnlicher Gang.

Befehl: Vorwärts im gewöhnlichen Gang mit Niederhüpfen beim 4. Tritt, fortgesetzt — marsch! (der linke Fuß stößt sich ab, der rechte hüpft nieder!)

dann: Vorwärts im gewöhnlichen Gang mit Niederhüpfen bei jedem 1. von 4 Tritten — übt!

dann: Vorwärts im gewöhnlichen Gang mit Niederhüpfen bei jedem 1. von 3 Tritten — übt!

dann: 3 gewöhnliche Schritte mit Niederhüpfen auf 3! i. W. mit 3 Galopphüpfen vorwärts — marsch! u. s. w.

b) Nachstellgang.

Befehl: Nachstellgang links mit Niederhüpfen auf 1! — übt!
Nachstellgang rechts mit Niederhüpfen auf 1! — übt!
3 Geschritt Nachstellgang links, 3 rechts mit Niederhüpfen auf 1! je im Wechsel mit 3 Kiebitzgeschritten mit Armschwingen seitwärts und abwärts — marsch! u. s. w.

c) Kiebitzgang.

Befehl: Kiebitzgang mit Niederhüpfen bei jedem 1. Tritt — übt!

und: 4 Kiebitzgeschritte mit Niederhüpfen auf 1! mit zum Armverschränken vorlings gefaßten Händen (in Paaren!) 1 umkreist 2 mit Armbeugen seitwärts über den Kopf, 4 Kiebitzgeschritte mit Niederhüpfen auf 2! 2 umkreist 1 — übt! u. s. w.

2. Spreizlauf.

Einübung:

Befehl: 1 × Hüpfen links mit Vorspreizen des rechten Beines und in Kniebeuge verharren — hüpft!
1 × Hüpfen rechts mit Vorspreizen des linken Beines und in Kniebeuge verharren — hüpft!
Diese Übung links und rechts im Wechsel — übt!

dann: Spreizlauf an Ort — lauft!

und: 4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit Spreizlaufschritten an Ort — marsch!

dann:

Befehl: Spreizlauf vorwärts — lauft! (Der Spreizlauf wird in lebhaftem Marschtempo geübt!)

4 Kiebitzgeschritte i. W. mit 8 Spreizlaufschritten vorwärts — marsch! u. s. w.

3. Schottischhüpfen.

Das Schottischhüpfen ist ein Kiebitzgeschritt mit Aufhüpfen nach dem letzten Tritt, wird aber zweizeitig ausgeführt.

Einübung:

Befehl: 1 Kiebitzgeschritt links, mit vorwärts geschwungenem standfreien Bein stehen bleiben — marsch!
1 × links hüpfen — hüpft!
1 Kiebitzgeschritt rechts, mit vorwärts geschwungenem rechten Bein stehen bleiben — marsch!
1 × rechts hüpfen — hüpft!
Die Übung links und rechts im Wechsel — übt!
dann: Schottischhüpfen dreizeitig — marsch!
und: Inneren Hände fassen und äußere Hand — an!
2 × Schottischhüpfen i. W. mit 2 Wiegegeschritten vorwärts — marsch!
oder: 2 × Schottischhüpfen mit Handklapp auf den 1. Tritt i. W. mit 2 Wiegegeschritten mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — marsch!

Nun wird das Schottischhüpfen zweizeitig geübt, und diese Ausführung wird beibehalten. Das Hüpfen schließt sich also kurz dem letzten Tritt an.

Befehl: Schottischhüpfen vorwärts — marsch!
4 Schritte gewöhnlichen Gang mit zum Armverschränken vorlings gefaßten Händen i. W. mit 2 × Schottischhüpfen mit Vorwärtsschwingen der Arme — marsch!
oder: 8 Taktlaufschritte mit Handklapp auf den 1. und 5. Tritt i. W. mit 2 × Schottischhüpfen mit Beugen des äußeren Armes seitwärts über den Kopf und Fassen der inneren Hände — lauft! u. s. w.

4. Wiegegang mit Kreuzen und Bogenspreizen.

a) Mit Kreuzen.

In der 2. Zeit wird statt der Vorschrittstellung ein Vorkreuzen des Fußes ausgeführt, wobei dieser aber seine Richtung behalten muß. Das neue Geschritt muß stets mit klarer Vorschrittstellung begonnen werden; nur ein Fuß darf auch bei diesem Wiegegange auf dem Boden stehen.

Befehl: Wiegegang vorwärts mit Kreuzen in der 2. Zeit — marsch!

Diese Wiegegangform ist die hübscheste, eignet sich also besonders

für Reigen. Wird der Wiegegang mit Kreuzen rückwärts ausgeführt, so ist es anmutiger, wenn statt des logischen Kreuzens hinten vorüber ein Kreuzen vorn vorüber stattfindet.

Befehl: Wiegegang rückwärts mit Kreuzen auf 2 — übt! (zurück! vorkreuzt! zurück!)

Inneren Hände fassen und äußeren Arm auf den Rücken legen — legt!

4 Wiegeschritte vorwärts mit Kreuzen auf 2! i. W. mit einer ganzen Drehung links mit vier Wiegegeschritten abwechselnd geübt von 1 und 2 — marsch! u. s. w.

b) Mit Bogenspreizen.

Auf 1! wird der Fuß, dessen abwärtsgerichtete, aber den Boden nicht berührende Spitze einen Bogen von innen nach außen beschreibt, zur Vorschrittstellung gestellt.

Befehl: Wiegegang mit Bogenspreizen vorwärts — marsch!

4 Wiegegeschritte mit Kreuzen i. W. mit 4 Wiegegeschritten mit Bogenspreizen — marsch! u. s. w.

C. Ordnungsübungen: Richtungsübungen in Gasse mit Durchzug; Achtel- und Dreiachtelwindung; Gegenzug abwechselnd rechts und links; Gegenzug in geöffneten Rotten; Platzwechsel; gegenseitiges Umkreisen in Zweierreihen; Staffelübungen; Reihungen und Umkreisen der Paare; Schwenkungen um die Mitte in Dreier- und Viererreihen; halbe Drehung im Marsch; Kreuz, durch Ziehen, Reihen und Schwenken; Mühle; Rad; Marschieren mit Gesang.

1. Richtungsübungen in Gasse mit Durchzug.

Die Schülerinnen stehen in geöffneter Stirnreihe mit reichlichem einfachen Abstand in einer Entfernung von 8 Schrittlängen in Gasse; jede Reihe ist in 1. und 2. eingeteilt.

Befehl: Die 1. 2 Kiebitzgeschritte vorwärts — marsch! (Die 1. stehen voreinander!)

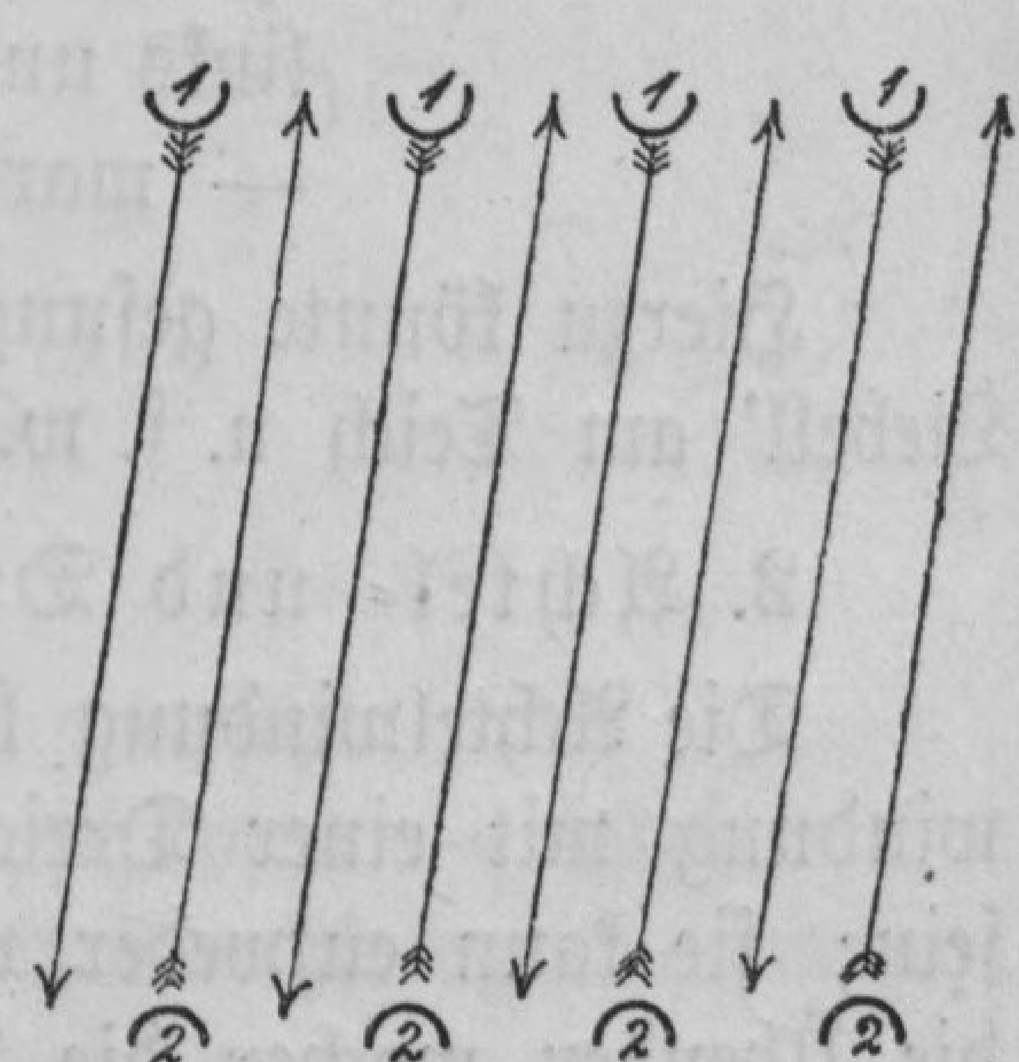
4 Schritte an Ort — marsch!

Die 1. mit 2 Kiebitzgeschritten mit Durchzug links vorwärts — marsch! (Figur 62.)

Die 1. mit 4 Schritten eine halbe Drehung links — marsch!

Die 1. = 2 Kiebitzgeschritte vorwärts — marsch!

4 Schritte an Ort — marsch!



Figur 62.

Die 1. mit 2 Kiebitzgeschritten Durchzug links — marsch!

Die 1. mit 4 Schritten eine halbe Drehung links — marsch!
Diese Übung in 64 Zeiten — übt!
Diese Übung von den 2. — übt!
Diese Übung von allen — übt! (Die Reihen können die Hände fassen und beim Durchzug bildet die 1. (oder die 2.) Reihe das Thor; die 2. Reihe (bezw. die 1.) läßt für einen Augenblick die Hände los.

Dann:

Befehl: Alle eine ganze Drehung links mit 4 Kiebitzgeschritten und Armbeugen seitwärts über den Kopf — marsch!
Beide Reihen mit Durchzug links, 4 Kiebitzgeschritte vorwärts, die 1. Reihe bildet das Thor — marsch!
Alle eine ganze Drehung links mit 4 Kiebitzgeschritten, mit seitwärts über den Kopf gebeugten Armen — marsch!
Beide Reihen mit Durchzug links, 4 Kiebitzgeschritte vorwärts, die 2. Reihe bildet das Thor — marsch!
Diese Übungen in 32 Zeiten — marsch!
Diese Übung mit Durchzug rechts — marsch!

dann: Die 1. Reihe 4 Kiebitzgeschritte vorwärts, 4 rückwärts — marsch!
Die 1. umkreisen die 2. mit 4 Kiebitzgeschritten, dann die 2. die 1. — marsch!
Die 2. Reihe 4 Kiebitzgeschritte vorwärts, 4 rückwärts — marsch!
Die 1. umkreisen die 2., die 2. die 1. — marsch!
Diese Übung in 64 Zeiten — marsch!
Diese Übung i. W. mit dem vorhergeübten Durchzug links und rechts der Reihe nach je einer ganzen Drehung — marsch! (2 × 64 Zeiten!)

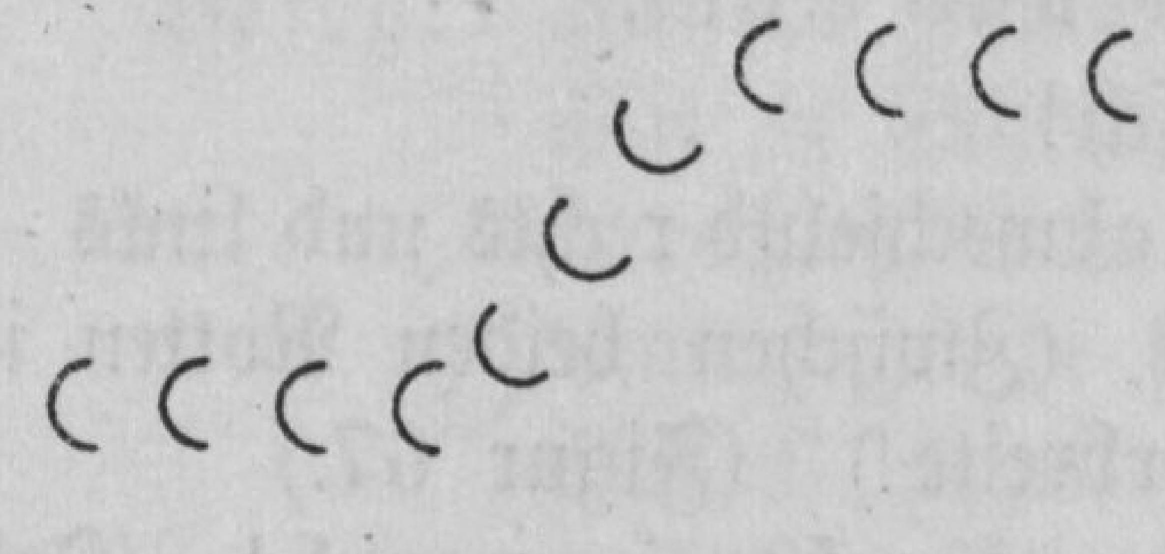
Hierzu könnte gesungen werden die 1. Strophe von: Froh wie die Liebell' am Teich u. s. w.

2. Achtel- und Dreiachtelwindungen.

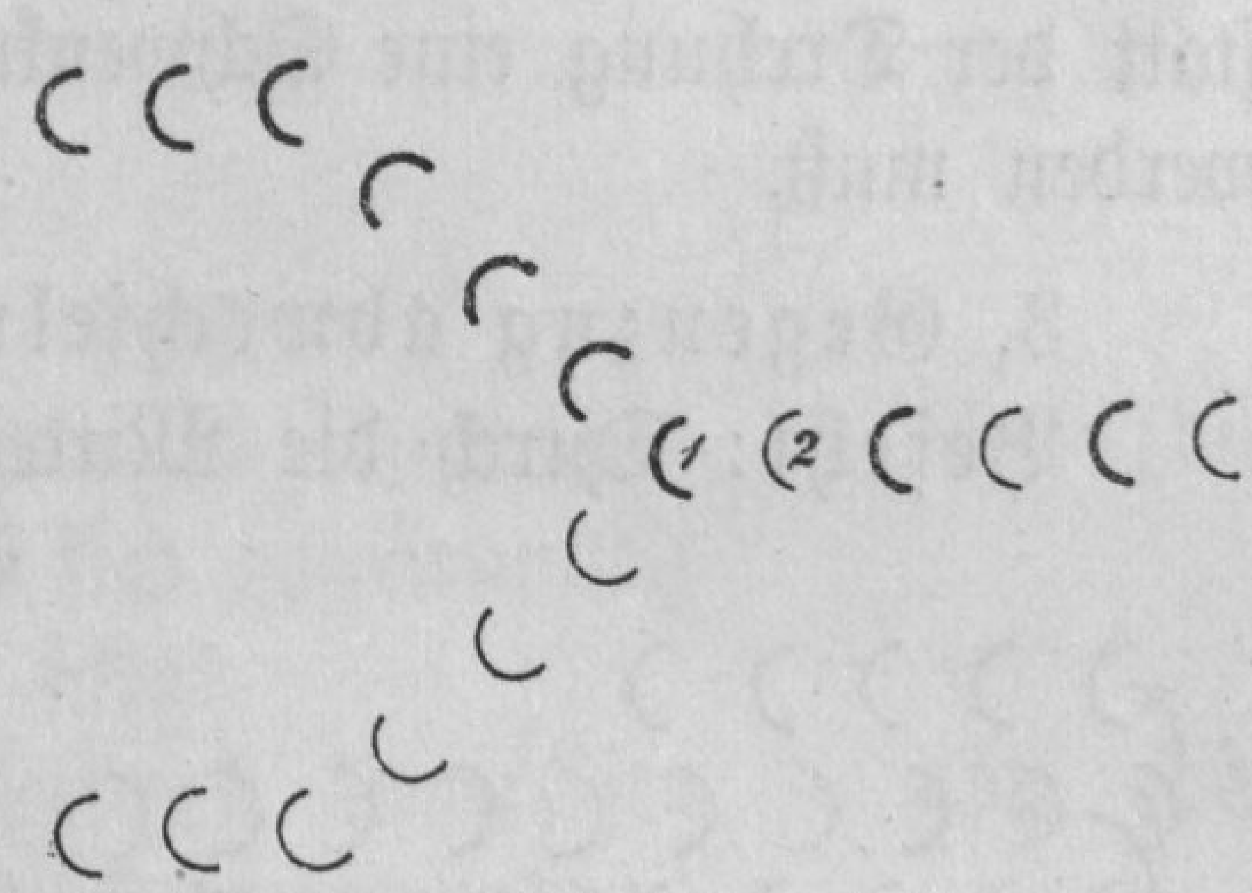
Die Achtelwindung beginnt mit einer Achteldrehung, die Dreiachtelwindung mit einer Dreiachteldrehung. Die Drehung muß sehr scharf sein; sie kann entweder von allen gleichzeitig ausgeführt werden, oder die Übenden machen die Drehung nacheinander auf der Stelle, wo die Führerin sie machte. (Gerade Linien, keine Bogen!)

Befehl: Durch die Mitte — marsch!
Achtelwindung links — marsch!

Achtelwindung rechts — marsch! (Figur 63.)
„ rechts — marsch!
„ links — marsch!
dann: Durch die Mitte — marsch!

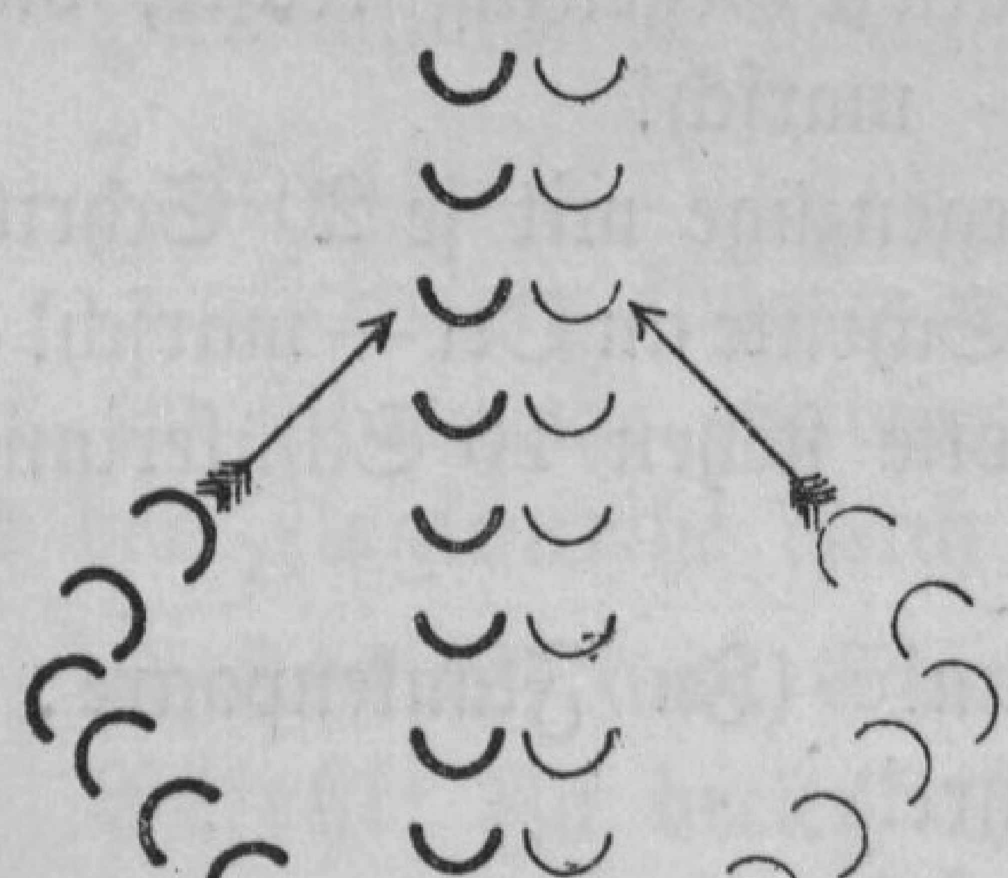


Figur 63.

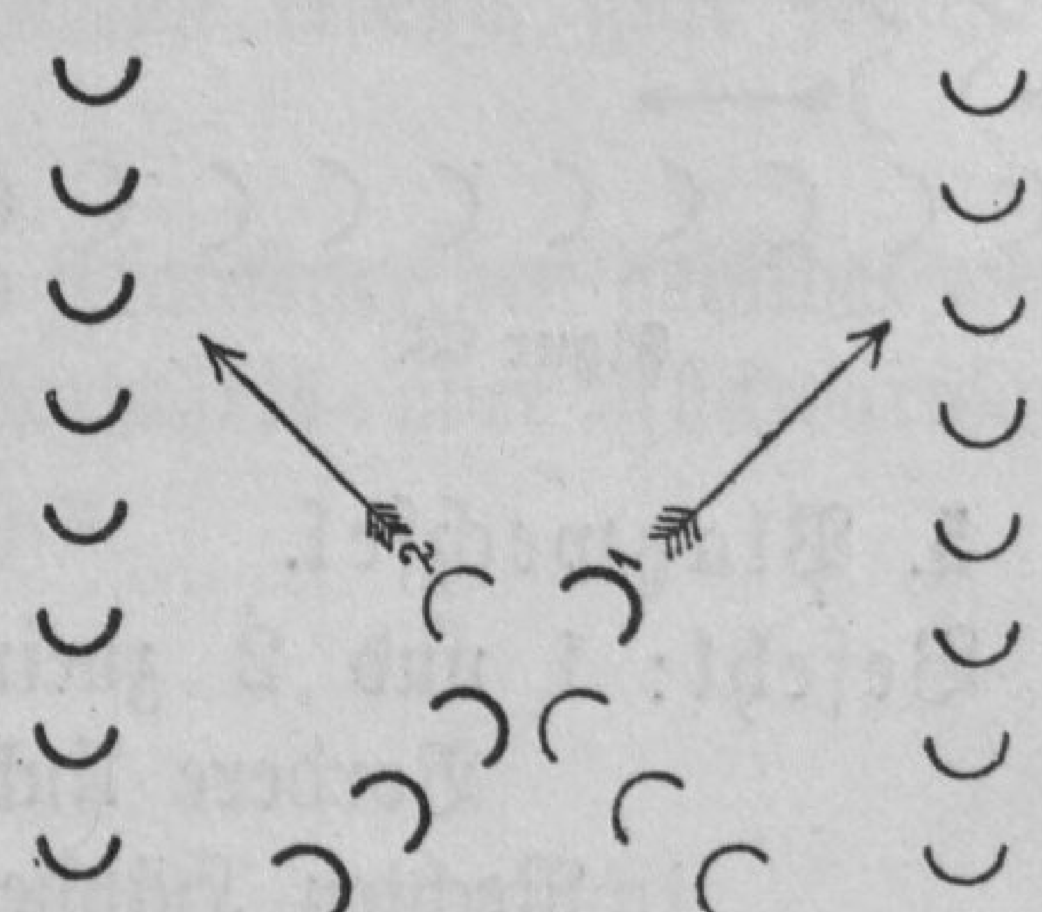


Figur 64.

Abwechselnd Achtelwindung links und rechts — marsch! (Die 1. links, die 2. rechts u. s. w.!) Führerinnen auf gleicher Höhe! (Figur 64.)
Viertelwindung nach innen mit Durchkreuzen — marsch! (Je eine läßt eine vorüber!)
Im Umzug nach außen — marsch!
dann: Zu zweien durch die Mitte — marsch!
Dreiachtelwindung nach außen — marsch!
Viertelwindung nach innen — marsch! (Figur 65.)
Zu Paaren einschwenken mit Dreiachtelwindung — marsch!



Figur 65.



Figur 66.

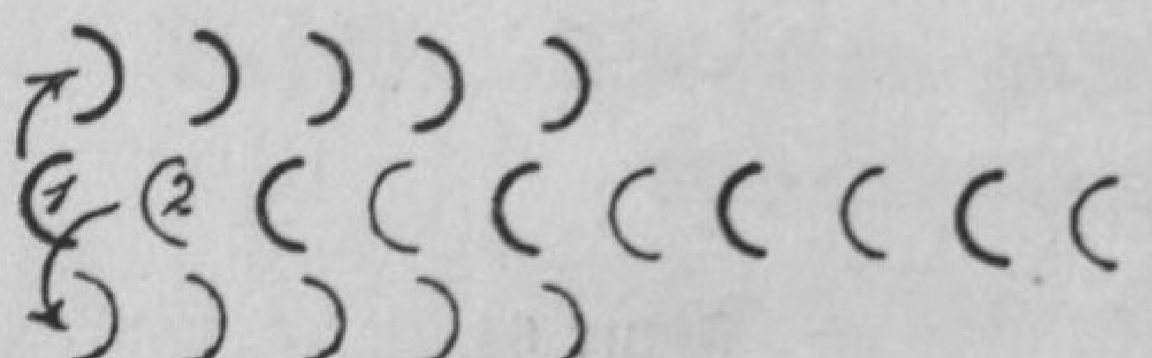
dann: Zu zweien durch die Mitte — marsch!
Abstand nach außen mit Galopphüpfen — hüpft!
Dreiachtelwindung nach innen mit Durchkreuzen — marsch! (Figur 66.)
Mit Dreiachtelwindung zur Aufstellung — marsch!
Achtelwindung nach innen mit Durchkreuzen — marsch! u. s. w.

Fehler: Die Führerinnen weichen von der zuerst genommenen Richtung ab; die Drehung ist nicht scharf genug.

Diese Windungen können auch von Paaren mit zum Armverschränken vorlings gefaßten Händen ausgeführt werden; dann findet statt der Drehung eine Schwenkung statt, die genau an Ort ausgeführt werden muß.

3. **Gegenzug abwechselnd rechts und links.**

Befehl: Durch die Mitte — marsch!



Figur 67.

Gegenzug abwechselnd rechts und links — marsch! (Zwischen beiden Rotten ist Schulterbreite!) (Figur 67.)

Gegenzug nach außen — marsch! (Jetzt müssen 3 Schulterbreiten zwischen den Ziehenden sein!)

Gegenzug nach innen — marsch!

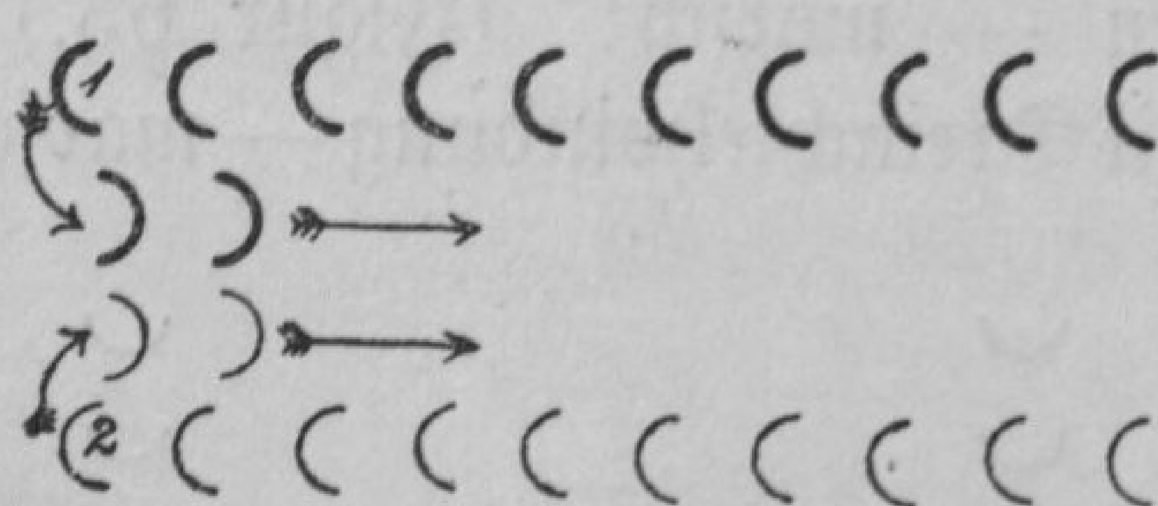
Durch die Mitte — marsch!

Die Richtung ist schwierig.

4. **Gegenzug in geöffneten Rotten.**

Befehl: Alle Rotten Gegenzug links — marsch!

Alle Rotten Gegenzug rechts — marsch!



Figur 68.

Die 1. Rotten Gegenzug links, die 2. rechts — marsch! (Figur 68.)

Die 1. Rotten Gegenzug rechts, die 2. links — marsch!

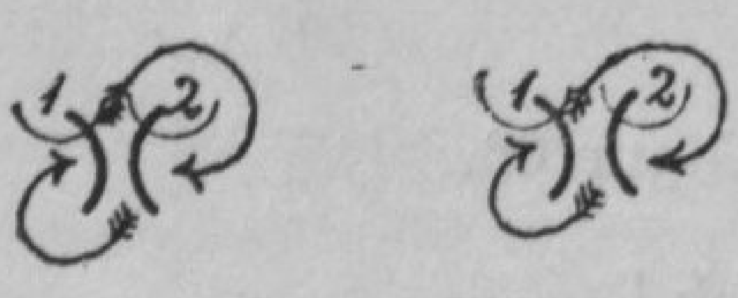
Diese 4 Gegenzüge mit je 20 Schritten, dann 4 Schritte an Ort — marsch! (In jeder Rotte stehen 10 Schülerinnen!)

5. **Platzwechsel.**

Befehl: 1 und 2 zueinander — um! (In Flankenpaare: die Vordere links um — kehrt!)

Rechten Hände fassen — faßt!

Mit 4 Schritten Platzwechsel — marsch! (Vorbeizug rechts, halbe Drehung rechts!) (Figur 69.)



Figur 69.

2 × Kniewippen mit Händeanlegen i. W. mit Platzwechsel mit gefaßten rechten Händen und Beugen des äußeren Armes seitwärts über den Kopf — übt!

Diese Übung mit gefaßten linken Händen entsprechend — übt! (Vorbeizug links, halbe Drehung links!)

auch: 4 Schritte Taktgehen an Ort mit Stampfen des 1. i. W. mit 2 × Platzwechsel mit gefaßten rechten und 2 ×

Platzwechsel mit gefaßten linken Händen mit Kiebitzgang — marsch!

Es können auch beide Hände gefaßt werden; dann wird das Kreisen, bei welchem die Übenden sich ansehen müssen, links oder rechts herum ausgeführt.

6. Gegenseitiges Umkreisen.

Befehl: Rechten Hände fassen — faßt!
Mit 8 Schritten gegenseitiges Umkreisen — übt! (die rechten Schultern sind sich zugewandt!)
Linken Hände fassen — faßt!
Mit 8 Schritten gegenseitiges Umkreisen — übt! (die linken Schultern sind sich zugewandt.)

Nach dem gegenseitigen Umkreisen kommen die Schülerinnen zur Ausgangsstellung zurück.

auch: z. B. im Doppelkreise, bei welchem die 1. außen, die 2. innen stehen:

Befehl: 2 Wiegegeschritte an Ort, Platzwechsel links, 2 Wiegegeschritte, Platzwechsel links — übt!
2 Wiegegeschritte an Ort, Platzwechsel rechts, 2 Wiegegeschritte, Platzwechsel rechts — übt!
4 Wiegegeschritte an Ort, Umkreisen mit gefaßten Händen — übt! (32 Wiegegeschritte!)

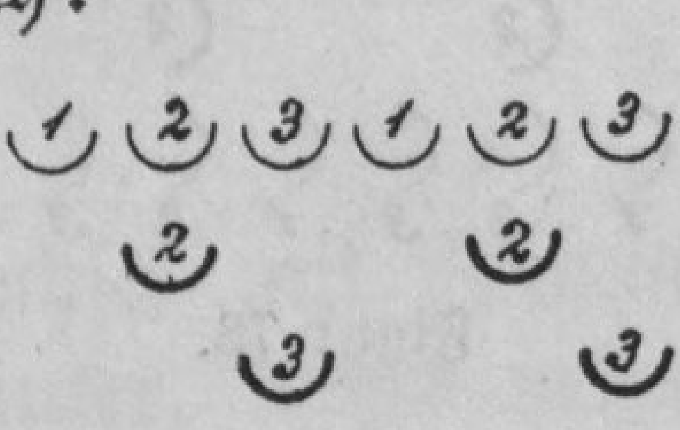
Hiernach könnte gesungen werden: Guten Abend, gute Nacht.

7. Staffelübungen.

Staffelreihen können aus Stirn- und Flankenreihen gebildet werden. Aus der Stirnreihe entstehen sie durch Vorwärts- oder Rückwärtsgehen, aus der Flankenreihe durch Seitwärtsgehen.

a) Staffel aus Stirnreihe.

Befehl: Zu dreien abzählen — übt!
Die 2. einen Schritt vorwärts — marsch!
„ 3. zwei Schritte „ — marsch!
Die 2. rückwärts einreihen — marsch!
„ 3. „ „ — marsch!
„ 2. und 3. vorwärts zur Staffel — marsch! (Figur 70.)
Die 2. und 3. rückwärts zur Stirnreihe — marsch!
Die 2. und 1. vorwärts zur Staffel — marsch! (2 = 1, 1 = 2 Schritte!)
Die 2. und 1. rückwärts einrücken — marsch!

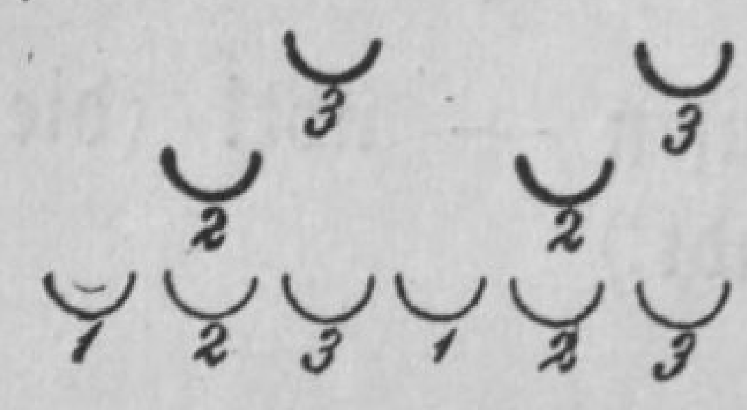

Figur 70.

Der Abstand der Rotten vorwärts beträgt also einen Schritt; diejenige, welche den kürzesten Weg hat, wird in der Ankündigung zuerst genannt. (Gleiche Schrittlänge, Richtung!)

Fehler: Die zur Staffel Ziehenden gehen nicht geradeaus.

Dann:

Befehl: Die 2. und 3. rückwärts zur Staffel — marsch! (Fig. 71.)



Figur 71.

Die 2. und 3. vorwärts einrücken — marsch!
„ 2. „ 1. rückwärts zur Staffel — marsch!
„ 2. „ 1. vorwärts einrücken — marsch!

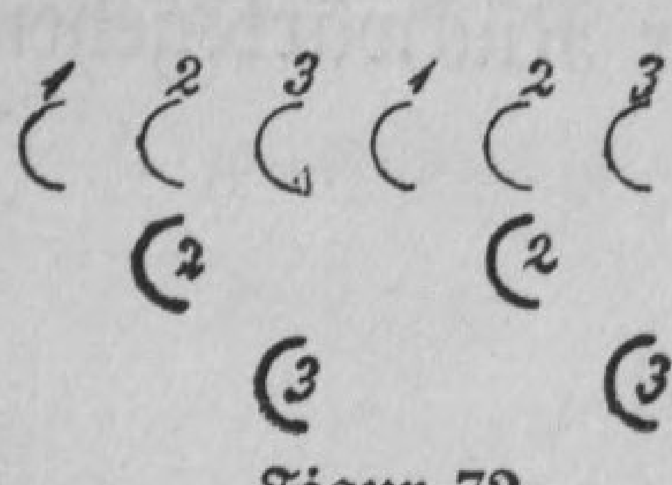
dann:

1 × Kniewippen i. W. mit Ziehen zur Staffel vorwärts und zurück, rückwärts und zurück, erst von den 2. und 3., dann von den 2. und 1. — übt! u. s. w.

Soll der Abstand größer sein, so wird doppelter Abstand genommen; jede Nächste macht also 2 Schritte mehr als die Vorhergehende, d. h. 2 macht 2 und 3 bezw. 1 macht 4 Schritte.

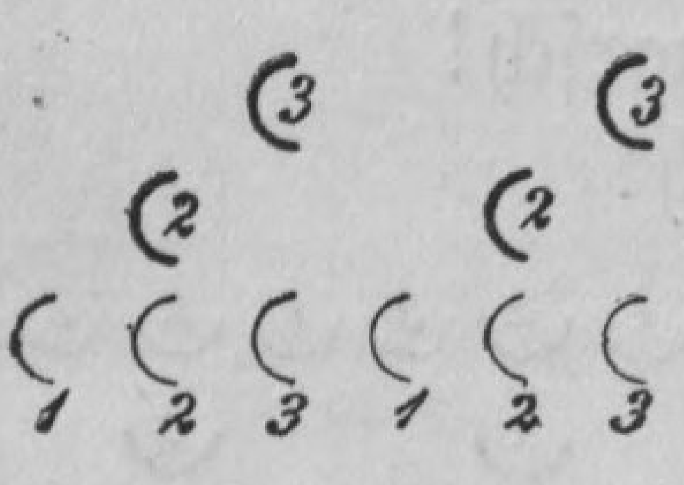
Befehl: 4 Schritte an Ort, 2 und 3 vorwärts zur Staffel mit Doppelabstand — marsch!
Armstrecken vorwärts und abwärts mit 4 × Hüpfen — übt!
2 und 3 rückwärts einrücken — übt!
Diese Übung in 16 Zeiten — übt!
Diese Übung von 2 und 1 — übt!
Beide Übungen mit Ziehen rückwärts zur Staffel — übt!

b) Staffel aus Flankenreihe.



Figur 72.

Befehl: Die 2. und 3. mit Nachstellgeschritten links seitwärts zur Staffel — marsch! Figur 72.)
Einrücken — marsch!
Rechts seitwärts zur Staffel — marsch! (Figur 73.)



Figur 73.

Einrücken — marsch!
Diese Übungen je i. W. mit Armstrecken aufwärts und abwärts — übt!
Diese Übung von 2 und 1 entsprechend — übt!

Auch so, daß in geschlossener Flankenreihe Armstrecken seitwärts und abwärts, in Staffel Armstrecken vorwärts und abwärts geübt wird, u. s. w.

Die Staffelübungen können auch in Vierer=, Sechser= und Achter=

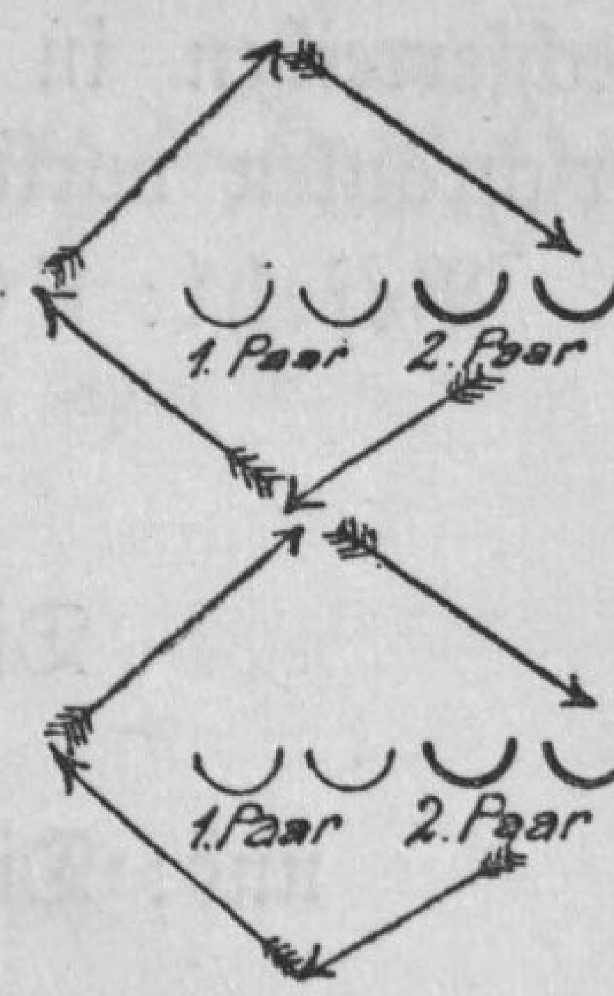
reihen vorgenommen werden; die Ausführung entspricht der oben angegebenen.

8. Reihungen und Umkreisen der Paare.

Die Schülerinnen stehen in Viererreihen in Stirnsäule, die Hände in Paaren zum Armverschränken vorlings gefaßt.

a) Reihungen.

Befehl: Die 2. Paare rechts vorreihen — marsch!
„ 2. „ rechts nebenreihen — marsch!
„ 2. „ hinterreihen — marsch!
„ 2. „ links nebenreihen — marsch! (Figur 74.)



Figur 74.

Zu jeder dieser Reihungen gehören 4 Zeiten, gerade wie bei den Reihungen der Viererreihen. Beim Vor- und Hinterreihen müssen die Paare genau bis zur Hälfte des Abstandes kommen.

4 Schritte an Ort i. W. mit diesen Reihungen — marsch!
4 Schritte an Ort i. W. mit Reihen der 1. Paare entsprechend — marsch!

dann: (in Stirnreihe!)

Befehl: Die 2. Paare vorn vorüber rechts nebenreihen — marsch!
„ 1. „ „ „ „ nebenreihen — marsch!
„ 1. „ „ „ links nebenreihen — marsch!
„ 2. „ „ „ „ nebenreihen — marsch!

Zu diesen Reihungen gehören je 8 Zeiten.

Befehl: 4 Schritte Taktgehen an Ort, Vorschrittstellung links und rechts mit gleichseitigem Armschwingen vorwärts und abwärts im Wechsel mit diesen Reihungen — marsch! (64 Zeiten!)
Diese Übung mit Reihen hinten vorüber entsprechend — übt!

Zum Vor- und Hinterreihen in Flankenstellung gebrauchen die Paare ebenfalls 8 Zeiten.

Dann:

Befehl: 4 Schritte Taktgehen an Ort im Wechsel mit Reihung der 2. Paare im Dreiviertelkreise hinter, rechts neben, vor und links neben die 1. Paare und 2 × Hüpfen — marsch! (4 × 16 Zeiten!)
Diese Übung von den ersten Paaren entsprechend — marsch!
u. s. w.

b) Umkreisen.

Befehl: Die 2. Paare umkreisen die 1. (in Stirn vorn- oder hinten-, in Flanke links- oder rechts vorüber) — marsch!
Die 1. Paare umkreisen die 2. Paare — marsch!
4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit diesen Umkreisungen — marsch!

Zu dem Umkreisen gehören 12 Zeiten.

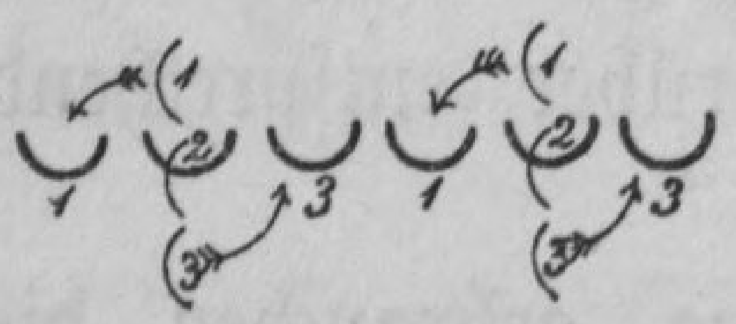
Das Reihen und Umkreisen der Paare kann auch in Sechser- und Achterreihen vorgenommen werden; z. B.: Die Schülerinnen stehen in Sechserreihen in Stirnsäule, die Paare haben die Hände zum Armverschränken vorlings gefaßt.

Befehl: 6 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit Vor-, Rechtsneben-, Hinter- und Linksnebenreihen der 2. und 3. Paare — marsch! (48 Zeiten!)
Die Übung von den 2. und 1. Paaren entsprechend — marsch!
und: Die mittleren Paare umkreisen das 1. Paar vorn vorüber — marsch! (12 Zeiten!)
Die mittleren Paare umkreisen das 3. Paar vorn vorüber — marsch!
{ Das 1. Paar das mittlere vorn vorüber, und
{ das 3. Paar das mittlere hinten vorüber umkreisen — marsch!
Umgekehrt — marsch!
4 × Hüpfen i. W. mit diesen 4 Umkreisungen — übt! u. s. w.

9. Schwenkungen um die Mitte.

a) In Dreierreihen.

Die Mittlere dreht sich an Ort, 1 geht vorwärts, 3 rückwärts oder umgekehrt. Die Schwenkungen entsprechen in der Schrittzahl denen der Zweierreihen.



Figur 75.

Befehl: Viertelschwenkung um die Mitte mit Vorwärtsschreiten der 1. (der 3.) — marsch! (Figur 75.)
2 × Hüpfen i. W. mit dieser Übung — hüpft!

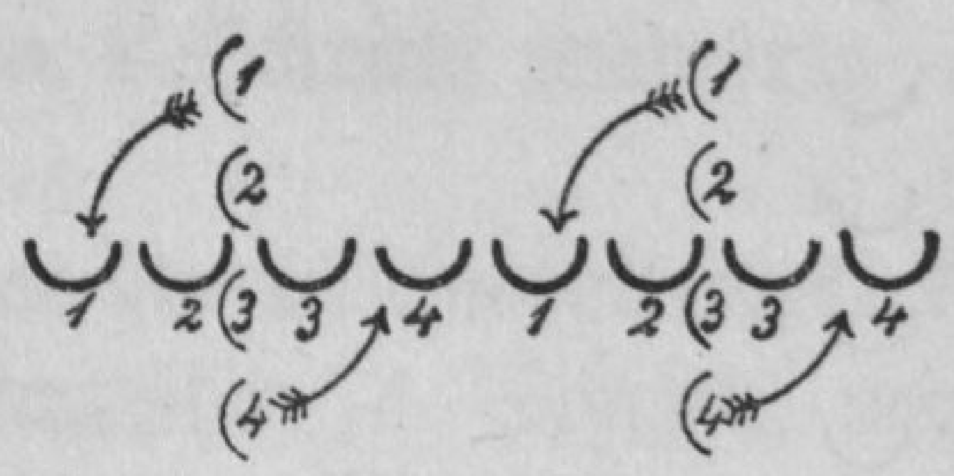
und: Befehl: Armdrehen in Vorhebhalte im Zehenstand i. W. mit einer halben Schwenkung um die Mitte mit Vorwärtsschreiten der 1. (der 3.) — übt!
und: Armstrecken aufwärts, vorwärts, abwärts mit Taktgehen i. W. mit Dreiviertelschwenkung um die Mitte mit Vorwärtsschreiten der 1. (der 3.) — marsch!
und: Armdrehen links, dann rechts in Vorhebhalte, mit vor-

wärts gehobenem linken bezw. rechten Bein i. W. mit einer ganzen Schwenkung um die Mitte mit Vorwärtsschreiten der 1. (der 3.) — marsch! u. s. w.

b) In Viererreihen.

Die Mitte liegt zwischen 2 und 3, also müssen sich alle von Ort bewegen; die Inneren beschreiben demnach einen ganz kleinen Kreis. Auch diese Schwenkungen entsprechen in der Schrittzahl denen der Zweierreihen; z. B.:

Befehl: Viertelschwenkung um die Mitte mit Vorwärtsschreiten des 1. (2.) Paares und 2 Schritte an Ort i. W. mit Armstrecken vorwärts und abwärts — marsch! u. s. w. (Figur 76.)



Figur 76.

10. Halbe Drehung im Marsch.

a) Mit 4 Tritten.

Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts — marsch!
Links um kehrt — marsch!

Auf diesen Befehl wird der linke Fuß neben den vorn stehenden rechten gestellt und die Drehung wird ausgeführt; nach 4 wird der linke Fuß zum ersten Schritte kräftig vorgesetzt.

Ebenso kann die halbe Drehung rechts ausgeführt werden.

b) Auf dem Ballen eines Fußes.

Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts — marsch!
Links um (oder halbe Drehung links um) — kehrt!

Auf diesen Befehl wird auf dem rechten Ballen eine kräftige Drehung links ausgeführt und sofort der linke Fuß zur Vorschrittstellung niedergestellt; der Gang wird alsdann ohne Unterbrechung fortgesetzt. Der Befehl kann auch heißen: Rechts um — kehrt! dann erfolgt die Drehung auf dem Ballen des linken Fußes und der rechte Fuß schreitet sofort vorwärts.

Auch:

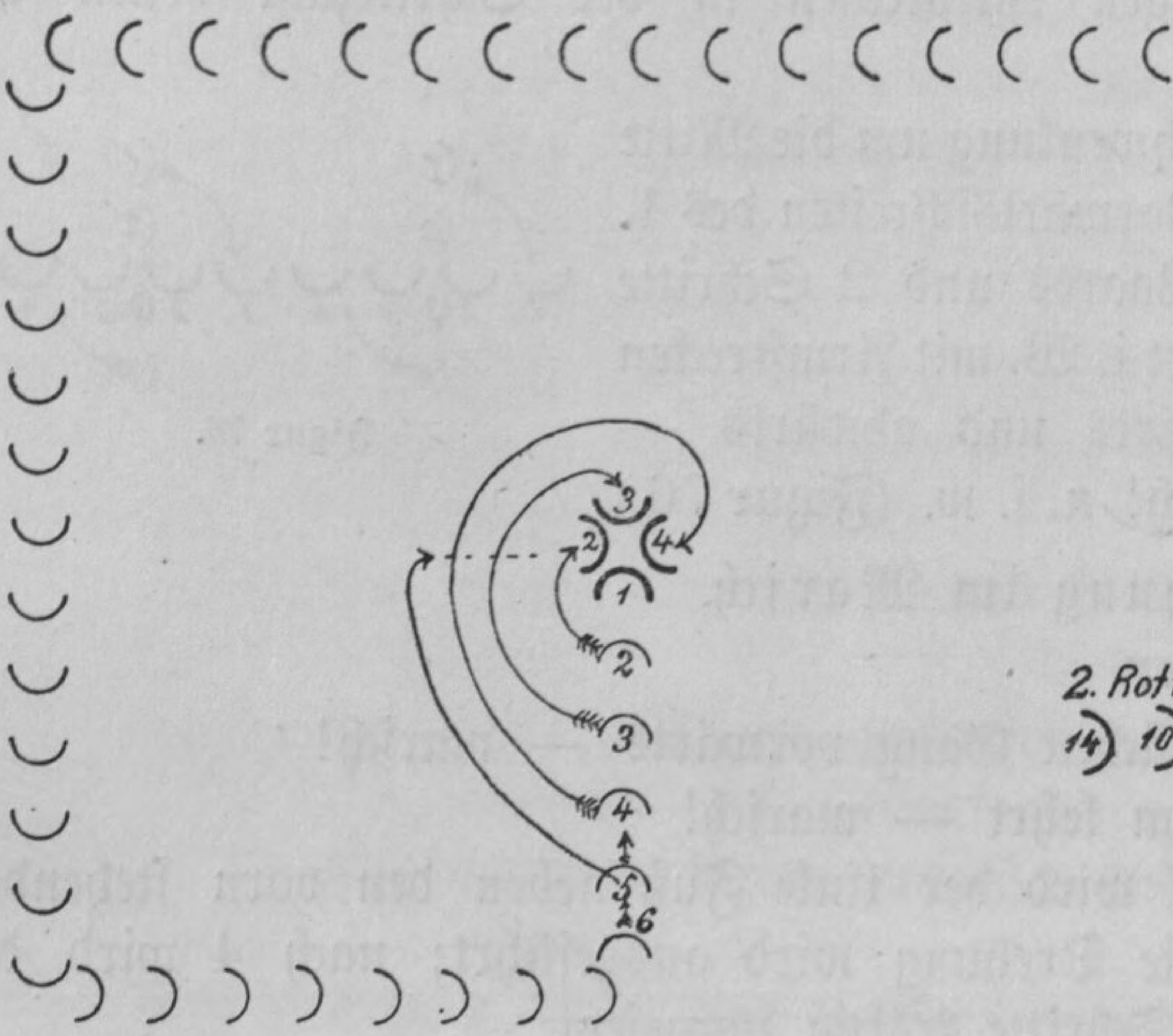
Befehl: 2 Kiebitzgeschritte, in der letzten Zeit links um — kehrt, 4 Kiebitzgeschritte, kehrt, 2 Kiebitzgeschritte — marsch! (16 Zeiten!) u. s. w.

11. Kreuz.

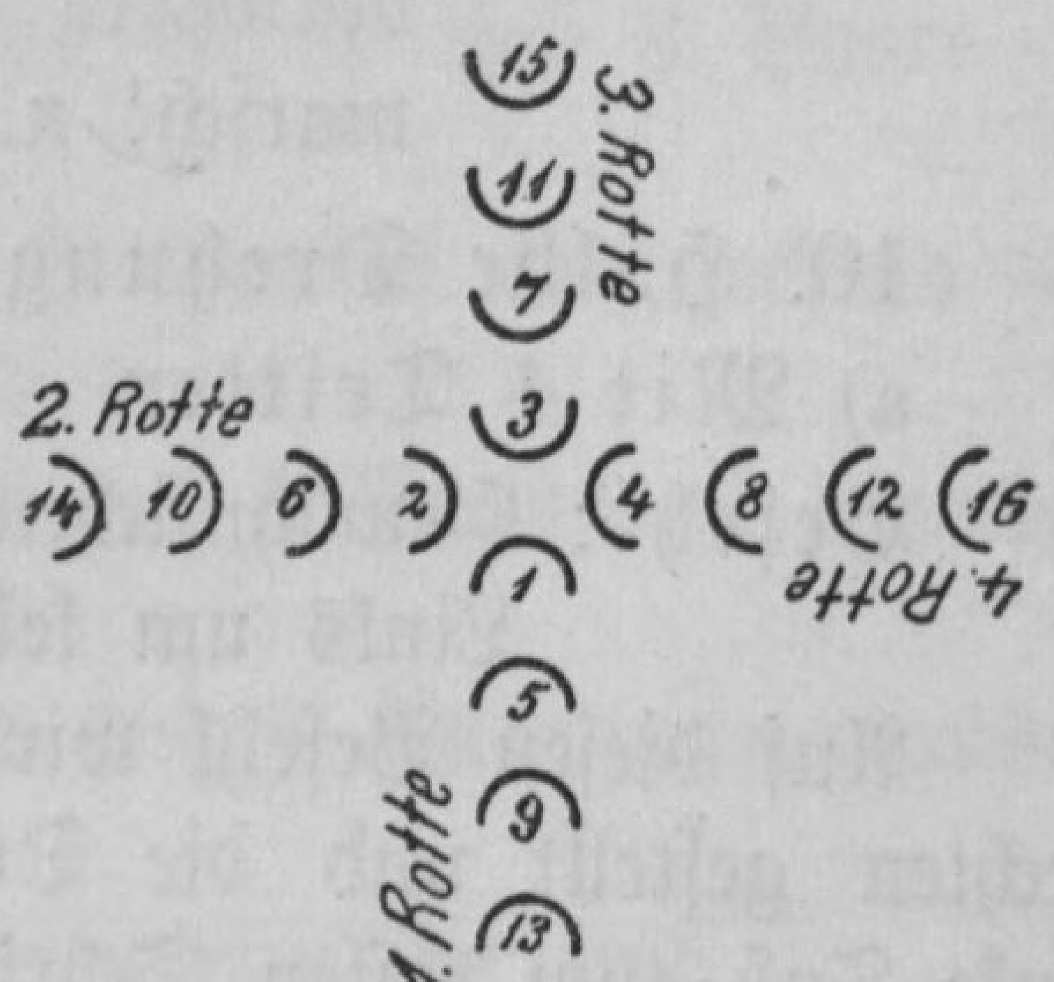
a) Durch Ziehen.

Einübung: Die Lehrerin stellt sich in die Mitte des Saales. Aus dem Umzug müssen nun die Schülerinnen so ziehen, daß die 1. sich vor die Lehrerin, die 2. sich rechts neben sie, die 3. sich hinter sie und die 4. sich links neben sie stellt u. s. w. Jede achtet sorgfältig

auf diejenige, die vor ihr geht; sieht sie diese stehen bleiben, so geht sie selbst bis zum nächsten Strahl des Kreuzes und bleibt stehen. So stehen schließlich alle 1. vor, alle 2. rechts neben, alle 3. hinter, alle 4. links neben der Lehrerin. Die Strahlen sind einander zugewandt und stehen in völliger Richtung. Die Letzten erreichen erst nach häufigem Ziehen um das Kreuz ihren Platz. (Figur 77 und 78.)



Figur 77.



Figur 78.

Fehler: Die Schülerinnen bleiben zu früh stehen.

Die Auflösung kann von innen und von außen erfolgen. Wird das Kreuz von innen aufgelöst, so macht 1 Gegenzug an ihrer oder Vorbeizug an der 4. Reihe, 2, 3 und 4 schließen sich ihr an, alle machen einen Schritt vorwärts, nun ziehen die nächsten vier heraus, u. s. w. Oder die 1. Viererreihe geht mit zum Armverschränken vorlings gefaßten Händen, nachdem alle 2 Schritte rückwärts gegangen sind, zwischen dem 1. und 4. Strahl heraus, ihr folgt die 2. Viererreihe u. s. w Zu beachten ist, daß der Abstand innen durch stetes Vorrücken der Rotten stets derselbe bleiben muß. Wird das Kreuz von außen her aufgelöst, so machen alle links um und die Letzte führt; ihr schließen sich die anderen in der richtigen Reihenfolge an.

Befehl: Zum Kreuz vorwärts — marsch!
Zum Umzug mit Vorbeizug der 1. an der 4. Rotte — marsch!
oder: Zum Umzug mit Führung der 1. Viererreihe — marsch!
oder: Links — um! Vorwärts zum Umzug (Kreise!) — marsch!

Das Ziehen zum Kreuz kann auch mit verschiedenen Gangarten geübt werden.

b) Durch Schwenken.

Die Schülerinnen haben sich zu zweien, dreien oder vieren links nebengereiht und sind in 1., 2., 3. und 4. Zweier-, Dreier- oder Viererreihen eingeteilt; alle Reihen haben die Hände zum Armverschränken vorlings gefaßt. Je nach der Länge der Reihen und dem davon abhängenden Abstand sind 2, 3 oder 4 Zeiten zur Bildung eines Strahles nötig.

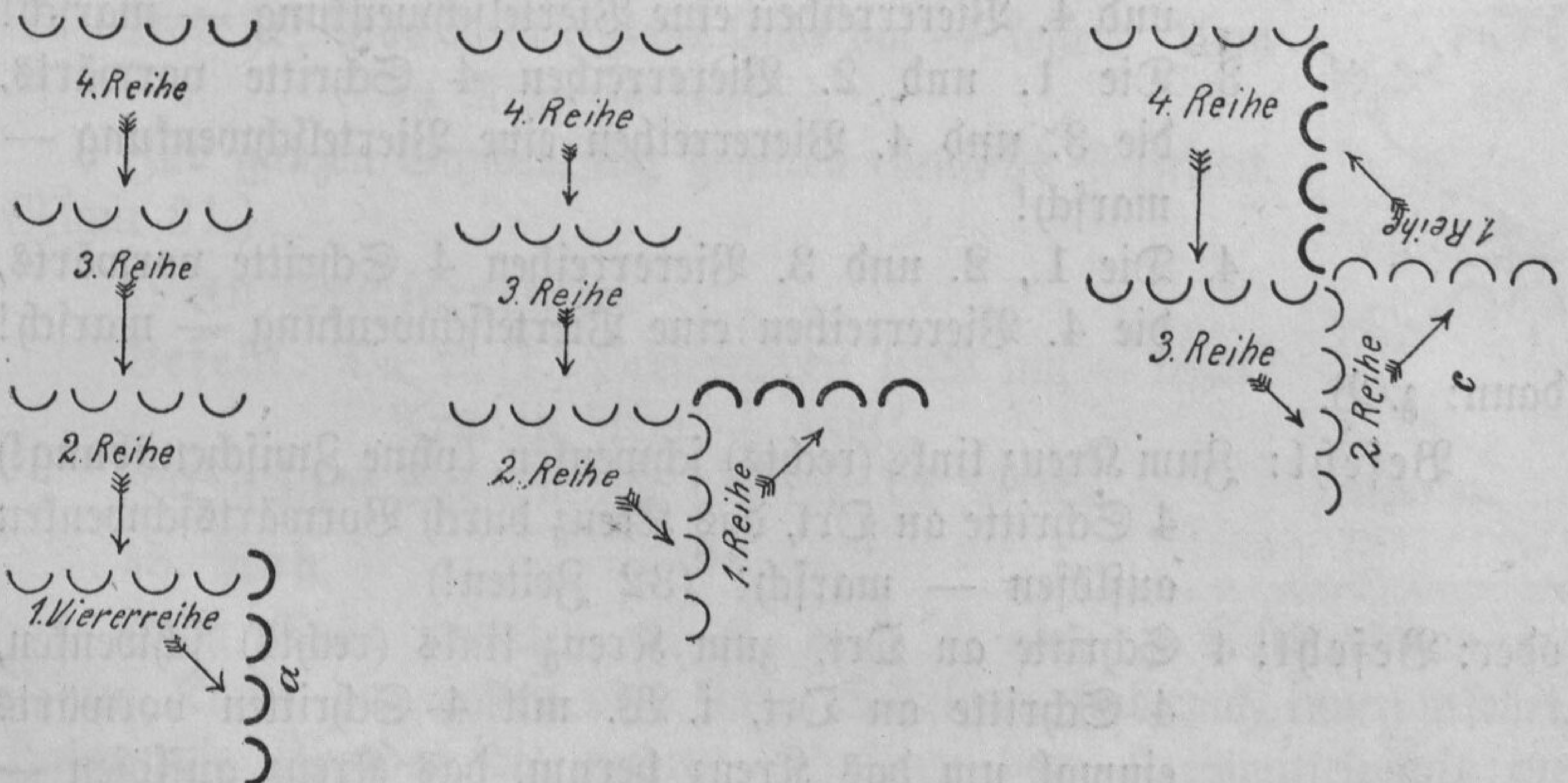
Einübung in Viererreihen.

Befehl: 1. Die 1. Viererreihen eine Viertelschwenkung links (rechts), die 2., 3. und 4. Viererreihen 4 Schritte vorwärts — marsch!

2. Die 1. und 2. Viererreihen eine Viertelschwenkung links (rechts), die 3. und 4. Viererreihen 4 Schritte vorwärts — marsch!

3. Die 1., 2. und 3. Viererreihen eine Viertelschwenkung links (rechts), die 4. Viererreihen 4 Schritte vorwärts — marsch!

Jetzt ist das Kreuz fertig. (Figur 79.)



Figur 79.

Auflösung des Kreuzes.

a) Befehl: 1. Die 4. Viererreihen 4 Schritte rückwärts, die 3., 2. und 1. Viererreihen eine Viertelschwenkung rückwärts um die linke (rechte) Führerin — marsch!

2. Die 4. und 3. Viererreihen 4 Schritte rückwärts, die 2. und 1. Viererreihen eine Viertelschwenkung rückwärts — marsch!

3. Die 4., 3. und 2. Viererreihen 4 Schritte rückwärts, die 1. Viererreihen eine Viertelschwenkung rückwärts — marsch!

Befestigung:

4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit 4 Zeiten Schwenken bezw. Ziehen zum Kreuz — marsch! (24 Zeiten!)

4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit 4 Schritten vorwärts im Kreuz bis zur jetzigen Aufstellung — marsch! (4 × 8 = 32 Zeiten!)

4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit 4 Zeiten Rückwärtsziehen bezw. Rückwärtsschwenken zur Aufstellung — marsch! (24 Zeiten!)

Die ganze Übung in 80 Zeiten — übt!

Die Übung so, daß statt des Taktgehens Vorschrittstellung links und rechts (4 × Hüpfen u. s. w.) genommen wird — übt!

b) Alle machen kehrt, ziehen oder schwenken vorwärts um die innere (also dieselbe) Führerin, bis sie ihren Platz erreichen, und machen wieder kehrt.

Befehl: 1. Alle Viererreihen eine Viertelschwenkung vorwärts um die linke (rechte), nämlich innere Führerin — marsch!
2. Die 1. Viererreihen 4 Schritte vorwärts, die 2., 3. und 4. Viererreihen eine Viertelschwenkung — marsch!
3. Die 1. und 2. Viererreihen 4 Schritte vorwärts, die 3. und 4. Viererreihen eine Viertelschwenkung — marsch!
4. Die 1., 2. und 3. Viererreihen 4 Schritte vorwärts, die 4. Viererreihen eine Viertelschwenkung — marsch!

dann: z. B.

Befehl: Zum Kreuz links (rechts) schwenken, (ohne Zwischenübung!) 4 Schritte an Ort, das Kreuz durch Vorwärtsschwenken auflösen — marsch! (32 Zeiten!)

oder: Befehl: 4 Schritte an Ort, zum Kreuz links (rechts) schwenken, 4 Schritte an Ort, i. W. mit 4 Schritten vorwärts einmal um das Kreuz herum, das Kreuz auflösen — marsch! (64 Zeiten!) u. s. w.

Bei den Schwenkungen zum Kreuz muß *ausnahmsweise* die Führerin, um welche geschwenkt wird, einen kleinen Kreis beschreiben, damit sich die Strahlen gliedern.

12. *Mühle.*

Bei der Mühle wird ein Schwenken um die Mitte der Reihe mit Vorwärtsschreiten aller ausgeführt; sie kann in Zweier=, Vierer=, Sechserreihen u. s. w., auch in Dreierreihen geübt werden.

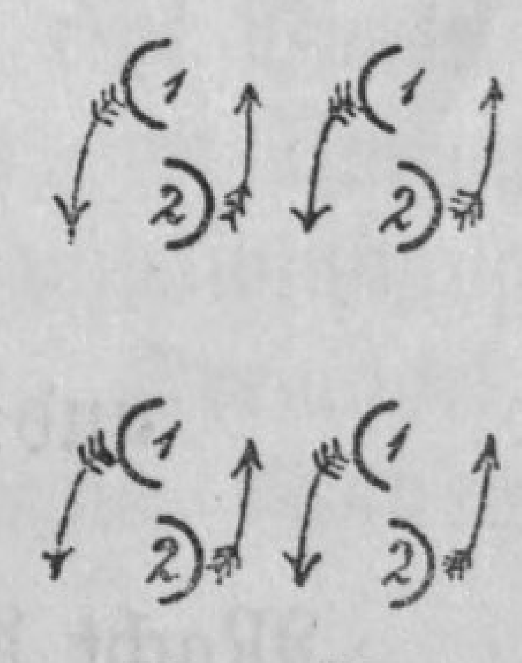
a) *In Zweierreihen.*

Befehl: Die 2. (1.) links um — kehrt! Arm in Arm — faßt! Mit 8 Schritten eine ganze Schwenkung um die Mitte — marsch!

Die 2. (1.) links um — kehrt! (4 Schritte genügen nicht recht zur ganzen Schwenkung, mit 8 Schritten sieht die Übung hübscher aus!) (Figur 80.)

dann:

Befehl: Die 2. (1.) eine halbe Drehung links, mit 4 Schritten, ganze Schwenkung, beide eine halbe Drehung links mit 4 Schritten, ganze Schwenkung, die 1. (2.) eine halbe Drehung links mit 4 Schritten (= 28 Zeiten) — übt!



Figur 80.

oder: Befehl: Mühle links (mit gefaßten linken Armen!), Mühle rechts — marsch! (16 Zeiten!)

(Die Mühle links beginnt mit einer schnellen Drehung rechts der 2., beim Mühlewechseln drehen sich beide links, zum Schluß dreht sich die 1. rechts!)

b) In Viererreihen.

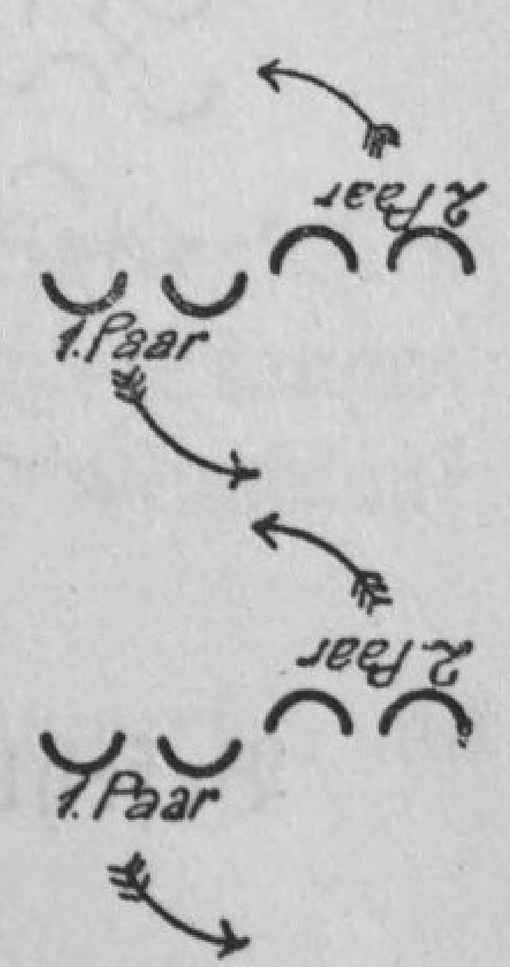
Befehl: Das 2. (1.) Paar links um — kehrt! Arm in Arm — faßt!

Zur ganzen Schwenkung gehören ebenfalls 8 Zeiten. (Figur 81.)

c) In Sechserreihen.

Befehl: Die 2. (1.) Dreierreihen links um — kehrt! Arm in Arm — faßt!

Zur ganzen Schwenkung gehören 12 Zeiten.



Figur 81.

13. Rad.

Beim Rade schreiten 4, 6, auch 8 oder 3 Schülerinnen im kleinen Kreise, die rechten oder linken Schultern sind nach innen gekehrt. Haben die Übenden die rechten Schultern dem Kreismittelpunkt zugewandt, so gehen sie im Rade rechts, andernfalls im Rade links. Am hübschesten erscheint die Schreitung im Rade, wenn die Schülerinnen die inneren Hände fassen und heben und den äußeren Arm seitwärts über den Kopf beugen.

Am leichtesten wird das Rad aus dem Kreise gebildet.

Befehl: (Flankenviererreihen!)
Die 1. zum kleinen Kreise links (rechts) — marsch!
Vorwärts im Rad (inneren Hände fassen!) — marsch! (8 Zeiten!)
Zur Aufstellung — marsch!

oder: Zum kleinen Kreise links (rechts) — marsch!
Vorwärts im Rade links (rechts) — marsch!
Kehrt und vorwärts im Rade rechts (links) — marsch!

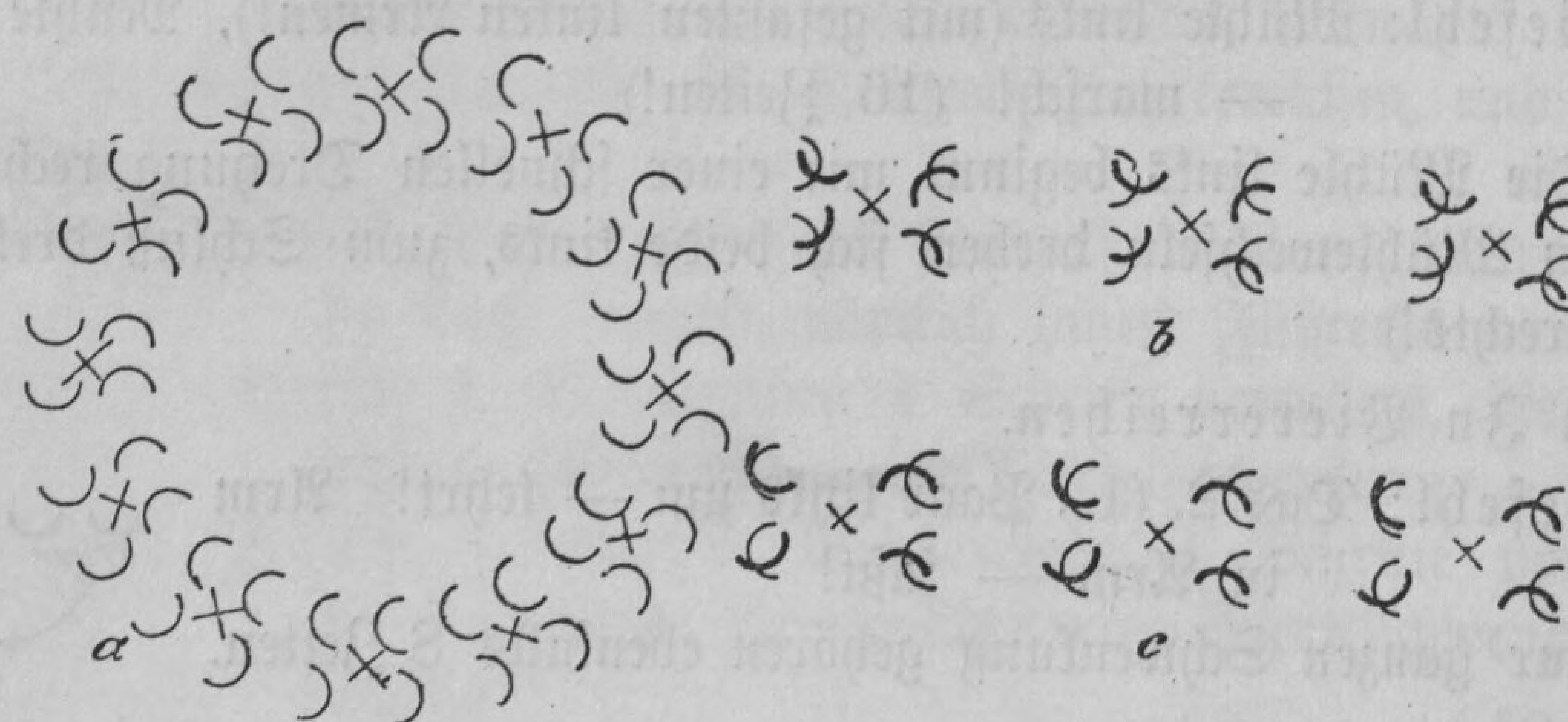
Kehrt und vorwärts zur Aufstellung — marsch!

Hierauf folgt das Schreiten im Rade im Kreise von Stirnpaaren.

Befehl: Die 2. Rotte links um — kehrt!
Die 1. und 2. Paare die linken Hände fassen — faßt!
Vorwärts im Rad mit Beugen des freien Armes seitwärts über den Kopf — marsch! (Figur 82a.)
und: 8 Schritte vorwärts i. W. mit 1 × Schreiten im Rade links in 8 Zeiten — marsch!

Macht die 1. Rotte kehrt, so entsteht ein Rad rechts.

Nun wird das Rad in einer Säule von Stirnpaaren geübt.



Figur 82a, b, c.

Befehl: Die 1. Paare links um — kehrt!
Zum Rade links — marsch! (alle drehen sich rechts!) (Figur 82b.)
Zum Rade rechts — marsch! (alle drehen sich links!)
und: 4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit Rad links (rechts) mit Kiebitzgang — marsch!

Stehen die Übenden in Stirnpaaren hintereinander, so müssen die vorderen Paare sich bei der Drehung zum Rade so drehen, wie das Rad benannt ist, die hinteren Paare drehen sich entgegengesetzt. Beim Rade rechts macht die Eins des vorderen Paares eine Dreiachtel-, die Zwei eine Achteldrehung rechts; die Eins des zweiten Paares macht eine Dreiachtel-, die Zwei eine Achteldrehung links. Beim Rade links sind die Drehungen nach der entgegengesetzten Seite auszuführen.

Befehl: Zum Rade links (rechts) mit 4 Schritten — dreht!
Vorwärts im Rade links (rechts) — marsch! (Figur 82c.)
Mit 4 Schritten zur Aufstellung — dreht!
oder: 8 Schritte an Ort mit Handklapp auf 1! und 5!, Rad rechts, 8 Schritte an Ort, Rad links — übt! (32 Zeiten!) u. s. w.

Wird das Rad von vier Paaren geschritten, so haben die Paare die den Drehungen der Einzelnen entsprechenden Schwenkungen auszuführen.

14. Marschieren mit Gesang.

z. B. Befehl: Zu zweien durch die Mitte, dann in Paaren abwechselnd links und rechts zum Umzug schwenken, eine Achtelwindung nach innen mit Durchkreuzen, eine Viertelwindung nach außen mit Durchkreuzen, im Umzug vorwärts bis zum Ende der Bahn, Dreiachtelwindung nach innen mit Durchkreuzen; Umzug, Dreiachtelwindung nach innen, Umzug; singt dazu: Gold'ne Abendsonne — marsch!

oder: Zu zweien, dann zu vieren und zu achten durch die Mitte schwenken, aufschließen zum einfachen Abstand, Abstand nach außen, Gegenzug links, rechts, die 1., 3., 5., 7. Gegenzug links, die anderen umgekehrt, Gegenzug wechselt um, nach innen anschließen; beginnt mit dem Liede: Sah ein Knab' ein Röslein stehn — marsch! u. s. w.

D. Gerätübungen: Ball; Seil; Schwebestangen; Springkasten; Schaukelringe; Reifen; wagerechte Leitern; Holzstäbe; senkrechte Stangen; senkrechte Leitern; schräge Stangen bezw. schräge Leitern; Rundlauf; Hantel; Sturmlauf; Barren.

I. Ball: Zweiball; Wiegegang mit Ballwurf; Ballzuwerfen mit Wiegegang.

1. Zweiball.

Jede Schülerin erhält zwei Bälle; den einen nimmt sie in die rechte, den andern in die linke Hand.

a) Befehl: Den Ball rechts werfen, sofort den Ball aus der linken Hand in die rechte legen und den rechts geworfenen Ball links fangen — übt!
Diese Übung entsprechend mit links Werfen und rechts Fangen — übt!
Diese Übung rechts (links) mit Fangen mit Ristgriff in Reichhöhe — übt!

b) Befehl: Ball rechts werfen und rechts fangen — übt!
" links " " links " — übt!
Beide Übungen im Wechsel — übt!
Beide Übungen gleichzeitig — übt! (schwer!)
Beide Übungen mit Fangen überkreuz — übt! (Der rechts geworfene Ball wird links, der links geworfene rechts gefangen!)

Alle diese Übungen werden erst allmählich mit höherem Werfen ausgeführt.

2. Wiegegang mit Ballwurf.

Zunächst werfen die Schülerinnen mit der rechten Hand und fangen mit beiden Händen (das Geschritt nicht nachlässig ausführen!); dann werfen sie bei dem Geschritt rechts mit der rechten, beim Geschritt links mit der linken Hand. Später können sie auch den Ball beim Wiegegang mit einer Hand werfen und mit einer fangen, sowohl mit Kamm- als mit Ristgriff.

Befehl: Wiegegang vorwärts mit Ballwurf bei jedem Geschritt — marsch! (Abstand! Richtung! Takt!)

3. Zuwerfen mit Wiegegang.

Die Schülerinnen stehen in Gasse, auch im Kreise.

Befehl: Wiegegang an Ort mit Ballwechsel bei jedem ersten von 4 (von 2) Geschritten — marsch!
dann: 4 Wiegegeschritte an Ort mit Armbeugen seitwärts über den Kopf im Wechsel mit 2 × Ballwechseln mit je 2 Wiegegeschritten — marsch! u. s. w.

II. Seil: Hüpfen in Schrittstellungen; Hüpfen zu zweien und zu dreien mit Umkreisen; Hüpfen mehrerer Paare im Seil; Hüpfen mit Stabübungen; Hüpfen mit Reifendurchschlag.

1. Hüpfen in Schrittstellungen.

Das Hüpfen wird zu zweien, dreien oder vieren mit hübschen Fassungen geübt, am besten mit Nachhüpfen. Besonders ist das Hüpfen in die Vor-, Tanz- und Kreuzschrittstellung zu üben.

2. Hüpfen zu zweien und dreien mit Umkreisen.

Befehl: Auf 2! Hineinlaufen, 1 (2) umkreist 2 (1) — übt!
oder: „ 2! „ , 1 und 3 umkreisen 2, 1 vorn, 3 hinten vorüber — übt!
oder: Auf 2! Hineinlaufen, 2 umkreist erst 1, dann 3 vorn vorüber — übt!

Das Vorwärtshüpfen ist nicht leicht im Seil.

3. Hüpfen mehrerer Paare im Seil.

Befehl: Auf 2! das 1. Paar hinein,
„ 4! „ 2. „ „
„ 6! „ 3. „ „
„ 8! alle 3 Paare heraus — übt!
oder: Auf 2! das 1. Paar hinein,
„ 4! „ 2. „ „
„ 6! „ 3. „ „
„ 8! „ 1. „ heraus,

Auf 10! das 2. Paar heraus,
„ 12! „ 3. „ „ — übt!

Ebenso kann die Übung mit 4 Paaren vorgenommen werden.

III. Schwebestangen: Gehen rückwärts; Hopsergang; Schottischhüpfen; Gehen abwechselnd auf und neben der Stange; Aufhüpfen und Herüberhüpfen im Seitstand; Gehen ohne Fassung.

1. Gehen rückwärts.

Zunächst werden nur drei Stangen benutzt. Zuerst macht die Mittlere kehrt und wird von 1 und 3 geleitet; dann machen die Äußeren kehrt und die Mittlere führt sie. Die Vorwärtsschreitende ist für das Gelingen der Übung verantwortlich zu machen. Dann werden vier Stangen benutzt, 1 und 3 oder 2 und 4 machen kehrt.

2. Hopsergang.

Ich lasse die Übung zweizeitig machen, die Schülerinnen gebrauchen also bei 8 Schritten 16 Zeiten. Sie steigen auf 15! 16! oder 7! 8! oder 3! 4! auf.

3. Schottischhüpfen.

Es sind 6 Geschritte, also 12 Zeiten nötig; das Aufsteigen erfolgt auf 11! 12! oder 5! 6! oder 3! 4!

4. Gehen abwechselnd auf und neben der Stange.

Die Stangen stehen so weit von einander, daß sie bequemen Durchzug gestatten.

Zum Aufsteigen werden nicht zwei besondere Zeiten gegeben; das Aufsteigen wird bei der Zahl der Schritte vielmehr mitgezählt.

Befehl: 4 Schritte gewöhnlichen Gang auf i. W. mit 4 Schritten links (rechts) neben der Stange — marsch! (Das Aufsteigen erfolgt stets in der 1. von je 4 Zeiten bei taktmäßiger Übung!)

oder: 2 Kiebitzgeschritte auf i. W. mit 2 Kiebitzgeschritten links (rechts) neben der Stange — marsch! u. s. w.

oder: 2 Schritte auf der Stange, 2 links daneben, 2 auf der Stange, 2 rechts daneben mit Aufsteigen in der ersten von je 4 Zeiten — marsch!

5. Aufhüpfen und Herüberhüpfen im Seitstand.

Bei diesen Übungen hat die Gegenüberstehende die Übende kräftig und vorsichtig zu unterstützen. (Nicht das Schienbein stoßen!)

Befehl: Die 1. aufhüpfen und nachhüpfen — übt!
„ 1. rückwärts abhüpfen und nachhüpfen — übt!
4 Schritte an Ort i. W. mit dieser Übung — übt!
Die 2. die Übung entsprechend — übt!

dann: Die 1. aufhüpfen und nachhüpfen, dann vorwärts abhüpfen und nachhüpfen — übt!
Rückwärts auf- und absteigen — übt! (4 Zeiten!)
4 Schritte an Ort i. W. mit diesen beiden Übungen — übt!
Die 2. die Übung entsprechend — übt!
dann: Die 1. herüberhüpfen und nachhüpfen — übt!
„ 1. rückwärts auf- und absteigen — übt!
Die 2. die Übung entsprechend — übt! (6 Zeiten!)

6. Gehen ohne Fassung.

Dieses wird besonders im Kiebitzhüpfen, Hopsergang, Schottischhüpfen und Wiegegang geübt.

IV. Springkasten: Sprung über den Kasten; Sprung von Kasten zu Kasten.

1. Sprung über den Kasten.

a) Aus Anlauf.

Anfangs wird mit freiem, dann mit bestimmtem Anlauf geübt. Der Kasten wird zuerst quer, dann längs gestellt. Die Matte darf nicht fehlen.

Befehl: Mit 3 (5) Schritten Anlauf über den Kasten springen — lauft! (Der letzte Laufschritt wird etwas betont!)

b) Aus Stand.

Hierbei muß ein sehr kräftiger Abstoß ausgeführt werden. Den Übenden kann Hilfe gegeben werden!

Auch der Sprung über den Kasten kann mit Handklapp oder Armhaltung oder Vierteldrehung verbunden sein.

2. Sprung von Kasten zu Kasten.

Je zwei Kästen werden so voreinander aufgestellt, daß zwischen ihnen etwa Schrittlänge ist.

Der Aufsprung auf den ersten und der Absprung vom 2. Kasten entspricht den besprochenen Übungen; der Sprung vom 1. auf den 2. Kasten kann Schluß- oder Spreizsprung sein und kann mit Nachhüpfen, Drehung beim Sprung oder Handklapp u. s. w. verbunden werden.

V. Schaukelringe: Schaukeln zu zweien an einem Ringpaar; im Schaukeln halbe Drehung um die Längenachse des Körpers; Schaukeln im Beugehang; Streckhang.

1. Schaukeln zu zweien an einem Ringpaar.

Jede faßt einen Ring mit Speichgriff. Beide treten dicht nebeneinander im Zehenstand an.

Befehl: 3 × Vorwärtslaufen und Rückwärtsschaukeln, Absprung — übt!
dann: 3 × Vorwärtslaufen, Abstoß beim Rückwärtsschaukeln,
1 × „ , Zurückschaukeln, Absprung — übt!
dann: 1 × Vorwärtslaufen, dann Rückwärts- und Vorwärtsschaukeln mit Abstoß, nach dem 4 Rückwärtsschaukeln Absprung — übt! (Beim letzten Rückwärtsschaukeln keinen Abstoß mehr!)

2. Im Schaukeln halbe Drehung um die Längenachse des Körpers.

Antreten im Zehenstand; jede hat ein Ringpaar.

Befehl: Vorwärtslaufen, Schaukeln, links um — kehrt!
„ , „ , rechts „ — kehrt! — übt!
dann: Vorwärtslaufen, Schaukeln, rechts um — kehrt!
„ , „ , links „ — kehrt! — übt!
dann: Abwechselnd diese beiden Übungen — übt!

Wenn die Schülerinnen sich nur links oder nur rechts drehen, so verschlingen sich die Riemen und erschweren die Übung; außerdem kommen die Übenden ins Kreisen. Als Kürübung macht ihnen diese Ausführung viel Vergnügen.

Zunächst läßt die Lehrerin auf Halt! die Kinder stehen bleiben, dann bestimmt sie, nach wie vielen Drehungen zurückgeschaukelt und abgesprungen werden soll.

3. Schaukeln im Beugehang.

a) Aus Stand.

Befehl: Zum Beugehang — auf!
Mit Hilfe der Nächsten im Beugehang vor- und zurückschaukeln — übt!

Die Nächste giebt der Übenden, indem sie sie bei den Hüften faßt, einen Stoß, wobei sie geradeaus laufen muß. Die Übende muß im Hüftgelenk die Beine abwechselnd vorwärts und rückwärts schwingen; die Fußhaltung darf nicht verändert werden.

Mit Rückschwung ab — springt!

b) Aus Anlauf.

Gerade unter den senkrecht hängenden Ringen muß der Aufsprung erfolgen.

Befehl: Mit 2 (3) Schritten Anlauf zum Beugehang aufspringen und im Beugehang schaukeln — übt!
Nach dem 4. Rückschwung ab — springt!

4. Streckhang.

Die Ringe werden über Reichhöhe gestellt. Die Übungen entsprechen denen an der wagerechten Leiter, doch lassen sich die leicht ausweichenden Ringe viel schwerer fassen. (Beide Hände fassen gleichzeitig!) Der Streckhang kann auch an einem Ring vorgenommen werden.

VI. Reifen: Hüpfen über den seitwärts geschwungenen Reifen; Hüpfen in Schrittstellungen mit Reifendurchschlag; Hüpfen zu zweien in einem Reifen; Gehen mit Reifendurchschlag.

1. Hüpfen über den seitwärts geschwungenen Reifen.

Der Reifen wird entweder links seitwärts, wobei die linke Hand zurückgeht, oder rechts seitwärts, wobei die rechte Hand zurückgeht, oder abwechselnd links und rechts seitwärts geschwungen. (Drehung der Hände nicht vergessen!)

2. Hüpfen in Schrittstellungen mit Reifendurchschlag.

Das Hüpfen ist besonders in Vor- und Kreuzschrittstellung, sowohl mit vorwärts als rückwärts geschwungenem Reifen zu üben.

3. Hüpfen zu zweien in einem Reifen.

Entweder stehen 1 und 2 nebeneinander oder hintereinander. In Stirnstellung faßt die äußere Hand den Reifen, die innere ist um der Nachbarin äußere Hüfte gelegt. (Hand drehen beim Schwingen!)

Fehler: Die Mitte des Reifens ist nicht unter der Mitte zwischen den Füßen der beiden Übenden, sondern nach rechts oder links gezogen; dann kann das Reifendurchschlagen nicht gelingen.

Das Hüpfen kann beidbeinig und einbeinig ausgeführt werden. Eins und zwei wechseln nach einem Teil der Übungen die Plätze, damit beider rechte und linke Hand geübt wird.

In Flankenstellung hat die Vordere den Reifen; die Hintenstehende legt ihre Hände auf der Vorderen Schultern oder legt sie an deren Hüften.

Fehler: Die Schwingende löst die Arme nicht genügend vom Körper. Auch in dieser Aufstellung findet Platzwechsel statt.

Das Hüpfen zu zweien wird mit vorwärts und mit rückwärts geschwungenem Reifen geübt.

4. Gehen mit Reifendurchschlag.

Besonders wird neben dem gewöhnlichen Gang und Kiebitzgang der Hopser- und Wiegegang mit Reifendurchschlag vorgenommen; als Zwischenübung wird Hüpfen an Ort gewählt, z. B.

Befehl: 2 × Hüpfen an Ort mit Nachhüpfen mit Durchschlag des vorwärts geschwungenen Reifens i. W. mit 4 Hopserschritten mit Reifendurchschlag auf 1! — übt! u. s. w.

VII. Wagerechte Leiter: Streckhang mit Armwippen und Rumpfschwingen vorwärts und rückwärts; Streckhang mit Spannhaltung; fortgesetzt Auf- und Niedersprung, auch mit Griffwechsel; Hangeln.

1. Streckhang mit Armwippen.

Das Armwippen im Streckhang, das an allen Hanggeräten geübt werden kann, ist eine gute Vorübung zum langsamen Aufziehen in den Beugehang, das bei weitem schwerer ist als der Aufsprung zum Beugehang. Die Arme werden leicht gebeugt und wieder gestreckt.

Befehl: Zum Streckhang aufspringen — springt!
Einmal Armwippen — wippt!
oder: Armwippen in der ersten von je vier (drei, zwei) Zeiten — wippt!

2. Streckhang mit Rumpfschwingen vorwärts und rückwärts.

Das Schwingen kann aus ruhigem Streckhang und auch sogleich mit dem Aufsprung ausgeführt werden.

Befehl: Zum Streckhang auf — springt!
Vor- und Zurückschwingen — schwingt! (Beine strecken, Fersen schließen!)
Halt! (Kreuz hohl!)
Ab — springt!
oder: Zum Streckhang auf und Vor- und Zurückschwingen, nach dem 4. Rückschwung Absprung — übt!

3. Streckhang mit Spannhaltung.

Beim Spannhang fassen die Hände das Gerät so weit als möglich nach außen, sind also schulterbreit voneinander entfernt. Der Streckhang kann im Seitstand mit Griff an einem Holm oder zwei Sprossen geübt werden; mit dem Hang können Kopf- und Beinthätigkeiten verbunden werden.

Befehl: Zum Streckhang auf — springt!
Zum Spannhang hangeln — übt!
Ab — springt!

4. Fortgesetzt Auf- und Niedersprung, auch mit Griffwechsel.

Befehl: Zum Streckhang mit Speichgriff an den Holmen auf — springt!
Absprung und in Kniebeuge verharren — springt!
Zum Streckhang mit Ellgriff an den Holmen auf — springt!
Ab — springt!
oder: Zum Streckhang mit Ristgriff auf der Sprosse auf — springt!

Zur Kniebeuge ab — springt!
Zum Streckhang mit Speichgriff links und Ellgriff rechts am Holm auf — springt!
Ab — springt!
Diese Übungen fortgesetzt i. W. — übt! Halt!

5. Hangeln.

Das Hangeln an Ort, das Hangeln vorwärts und rückwärts wird fleißig wiederholt. Dazu kommt das Hangeln seitwärts mit Ristgriff am Holm.

Befehl: 4 Zeiten Hangeln an Ort i. W. mit 4 Zeiten Hangeln vorwärts (rückwärts, seitwärts) — übt!

Das Hangeln wird mit Schwung ausgeführt.

VIII. Holzstäbe: Halbe Kreuzung; ganze Kreuzung; Stabneigen mit gestreckten Armen; Stabneigen mit einem gebeugten Arm; Stabneigen hinter den Kopf; Stabwiegen; Gehen mit Stabübungen.

1. Halbe Kreuzung.

Die halbe, auch die ganze Kreuzung wird benannt nach der Hand, welche den Stab herunterzieht.

Bei der halben Kreuzung wird der Stab aus der Vorhebhalte zur senkrechten Haltung geführt, so daß die Mitte zwischen beiden Händen sich genau in Schulterhöhe befindet; die Arme sind völlig gestreckt.

Befehl: Arme vorwärts schwingen — schwingt!
Halbe Kreuzung links — kreuzt! (die linke Hand ist unten!)
Zurück — schwingt!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt! (Verharren in jeder 2. Zeit!)
Die Übung rechts entsprechend — übt!
Halbe Kreuzung links und rechts i. W., in je 4 Zeiten — übt!
Taktgehen an Ort mit diesen Übungen — übt! u. s. w.

2. Ganze Kreuzung.

Der Stab wird aus der wagerechten Haltung wieder zur wagerechten geführt; die Arme sind gestreckt, die Ellenbogen liegen übereinander.

Die Einübung entspricht der vorigen.

3. Stabneigen mit gestreckten Armen.

Hierzu wird der Stab weit gefaßt; die linke Hand greift nach links, die rechte nach rechts weiter, doch darf der Stab nicht gehoben werden; er liegt am Körper. Zwischen beiden Armen muß beim Stabneigen

mit gestreckten Armen ein rechter Winkel sein; der sich neigende Arm wird also bis zur Schulterhöhe gesenkt.

Befehl: Stab weit fassen — faßt!
Arme aufwärts schwingen — schwingt!
Stab links neigen mit gestreckten Armen — neigt!
Aufwärts schwingen — schwingt!
Rechts neigen — neigt!
Aufwärts schwingen — schwingt!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
Diese Übung in 12 Zeiten — übt! (Verharren in jeder 2. Zeit!)
Beinspreizen links und rechts mit Kniewippen des Standbeines mit vorwärts geschwungenen Armen i. W. mit dieser Übung — übt! u. s. w.

4. Stabneigen mit einem gebeugten Arm.

Es wird ebenfalls mit weiter Fassung geübt. Der sich neigende Arm muß bis zum Abhang geführt werden, so daß der senkrecht gehaltene Stab außen an der Schulter liegt; der andere Arm ist über den Kopf gebeugt.

Befehl: Arme aufwärts schwingen — schwingt!
Stab links (rechts) neigen mit gebeugtem rechten (linken) Arm — neigt!
Stab aufwärts schwingen — schwingt!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
Diese Übung links und rechts i. W. in je 8 Zeiten — übt!
Die Übung links, Hüpfen in die Vorschrittstellung links und rechts, die Übung rechts, Hüpfen in die Seitschrittstellung links und rechts — übt!

Hübsch sieht das Stabneigen mit gestreckten Armen und auch mit einem gebeugten Arm aus, wenn die Rotten widerseitig üben, also die 1. und 3. den Stab links, die 2. und 4. den Stab rechts neigen und umgekehrt.

5. Stabneigen hinter den Kopf.

Weite Fassung!

Befehl: Arme aufwärts schwingen — schwingt!
Stab hinter den Kopf neigen — neigt! (Der Stab wird an die Schultern gelehnt!)
Stab aufwärts schwingen — schwingt!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
Die Übung in 8 Zeiten i. W. mit 2 × Kniewippen — übt!
auch: Arme aufwärts schwingen — schwingt!
Stab hinter den Kopf neigen — neigt!

4 Schritte an Ort i. W. mit Vor-, Seit- und Rückschrittstellung links und rechts — übt!
Arme aufwärts — schwingt!
abwärts — schwingt!
Diese Übung fortgesetzt — übt! (Vorzüglich zur Aneignung einer geraden Haltung!)

6. Stabwiegen.

Beim Stabwiegen, zu welchem der Stab ebenfalls weit gefaßt wird, ist der Stab von den im Abhang befindlichen Armen zur senkrechten Haltung so seitwärts zu führen, daß der obere Arm aufwärts gestreckt ist (beim Stabwiegen links der linke!), der andere sich etwa in Hüfthöhe vor dem Körper befindet.

Befehl: Stabwiegen links — übt!
Stab senken — senkt!
Stabwiegen rechts — übt!
Stab senken — senkt!
Stabwiegen links und rechts i. W. in je 3 Zeiten — übt!
Wiegegang an Ort mit Stabwiegen — übt!

Fehler: Die Kinder gehen aus dem Stabwiegen links in das rechts über, ohne die Arme vorher zu senken; auch lassen sie die Arme vom Körper abstehen, oft beugen sie auch den der Richtung des Wiegens entgegengesetzten Arm seitwärts über den Kopf.

7. Gehen mit Stabübungen.

Befehl: Kiebitzgang vorwärts mit Stabwiegen — marsch!
Wiegegang vorwärts mit Stabwiegen — marsch!
Kiebitzgang mit Stabneigen abwechselnd links und rechts bei jedem 1. von 2 Geschritten — übt!
Diese Übung mit Wiegegang — übt!

IX. Senkrechte Stangen: Hangeln an Ort; Hangeln aufwärts; Beugehang.

Die Schülerinnen rutschen beim Hangeln an den senkrechten Stangen zuerst viel häufiger ab, als an den schrägen; aber die Übungen steigern natürlich ihre Kraft. Im Beugehang können auch Beinthätigkeiten ausgeführt werden.

X. Senkrechte Leitern: Steigeübungen in den verschiedenen Gangarten; Spindelsteigen.

1. Steigeübungen in den verschiedenen Gangarten.

Alle neu gelernten Gangarten können Anwendung finden. Das Schottischhüpfen wird natürlich mit rückwärts gehobenem Bein beim Aufhüpfen gemacht; jedes Geschritt führt um zwei Sprossen aufwärts.

Jedes Wiegegeschritt bringt die Übenden eine Sprosse höher. (Oberkörper gerade! Füße auswärts! Nur die Ballen aufsetzen!)

Das Heruntersteigen wird auch rücklings zum Gerät mit Nachtritt und Übertritt bei Ellgriff an den Holmen vorgenommen.

2. Spindelsteigen.

Beim Spindelsteigen steigen die Schülerinnen von der Vorderseite der Leiter links oder rechts herum auf die Rückseite derselben, dann wieder links oder rechts auf die Vorderseite u. s. w. Jedes Umsteigen bringt eine Sprosse höher.

a) Links herum.

Die Schülerinnen treten auf der untersten Sprosse an.

Befehl: Mit der rechten Hand den linken Holm fassen — faßt!
Mit der linken Hand hinter der Leiter vorüber den andern Holm fassen und mit dem linken Fuß auf die nächst höhere Sprosse steigen — steigt!
Mit der rechten Hand Speichgriff rechts und mit dem rechten Fuße nachsteigen — steigt! u. s. w.

b) Rechts entsprechend.

Auch: 2 Kiebitzgeschritte an Ort i. W. mit 1 × Umsteigen — übt!
oder: 2 Hopsergeschritte an Ort i. W. mit 1 × Umsteigen — übt! u. s. w.

XI. Schräge Stangen: Streckhang mit Ellgriff; Hangeln an Ort; Hangeln aufwärts und abwärts.

1. Streckhang mit Ellgriff.

Hierzu treten die Schülerinnen rücklings hinter dem Gerät an. Der Hang wird auf Befehl, dann taktmäßig, dann i. W. und verbunden mit Freiübungen, besonders auch mit Handlüften, vorgenommen.

2. Hangeln an Ort.

Die Schülerinnen hangeln im Streckhang mit Speichgriff und mit Ellgriff, mit Schwung und ohne Schwung.

3. Hangeln aufwärts und abwärts.

Das Aufwärts- und Abwärtshangeln muß mit Fassen der Hände in Zickzacklinie ausgeführt werden; das Nachgreifen, so daß beide Hände in gleicher Höhe sind, ist zu vermeiden.

XII. Schräge Leitern: Hangstand; Streckhang mit Zwiegriff; Hangeln; Steigeübungen.

1. Hangstand.

Neu hinzu kommt das Hangzucken. Es kann i. W. mit anderen Übungen geübt werden; z. B.

Befehl: 4 × Hangzucken i. W. mit Beinsenken und -heben links und rechts — übt!
oder: 4 × Hangzucken i. W. 1 × Armbeugen und -strecken in 4 Zeiten — übt! u. s. w.

2. Streckhang mit Zwiegriff.

Befehl: Zum Streckhang, linke Hand Speichgriff am Holm, rechte Ristgriff auf der Sprosse, auf — springt!
oder: Zum Streckhang, linke Hand Speichgriff am Holm, rechte Kammgriff an der Sprosse, auf — springt!

Oder umgekehrt, die linke Hand faßt die Sprosse, die rechte den Holm.

3. Hangeln.

Das Hangeln an den schrägen Leitern wird zunächst nur mit Speichgriff an den Holmen mit oder ohne Schwung geübt.

4. Steigeübungen.

Diese entsprechen denen an den senkrechten Leitern; nur das Spindelsteigen fällt fort.

XIII. Rundlauf: Gehen und Laufen vorwärts und rückwärts; Beugehang; abwechselndes Laufen und Kreisfliegen; Kreisfliegen mit Beinschwingen und Abstoß mit beiden Füßen.

1. Gehen und Laufen vorwärts und rückwärts.

Mit verschiedener Fassung üben die Schülerinnen die Gang- und Laufarten, besonders die neuerlernten, vorwärts und rückwärts. (Abstände gleichmäßig!) die Gangarten seitwärts werden wiederholt.

2. Beugehang.

Dieser kann im Stand unter der Rundlaufmitte und im Stand auf der Kreislinie ausgeführt werden; in letzterem Falle ist er mit einem Vor- und Zurückschaukeln verbunden.

a) Jede Schülerin faßt je einen Riemen von zwei Staffeln, oder beide Riemen einer Staffel, alle stehen dicht nebeneinander, das Gesicht nach innen gewandt.

Befehl: Zum Beugehang auf — springt! Ab — springt!

b) Die Übenden treten bis zum Zehenstand zurück.

Befehl: Die 1. im Beugehang vor- und zurückschaukeln — übt! Ebenso die Zweite, Dritte u. s. w.

dann:

Befehl: Nacheinander im Beugehang vor- und zurückschaukeln — übt!

Dieser Beugehang kann sofort aus Stand oder mit 2 kleinen Anlaufschritten gemacht werden.

3. Abwechselndes Laufen und Kreisfliegen.

Die Schülerinnen laufen auf der äußersten Kreislinie, bis sie in tüchtigem Schwunge sind; dann stoßen sie sich ab und fliegen während 3 Zeiten mit gestreckten Armen, laufen dann 3 Zeiten, u. s. w.

Befehl: 1! 2! 3! hoch! — übt!

4. Kreisfliegen mit Beinschwingen.

Die Schülerinnen laufen ebenfalls auf der äußersten Kreislinie, bis sie in kräftigem Schwunge sind; dann stoßen sie sich mit beiden Füßen in Grundhaltung ab und schwingen die gestreckten Beine seitwärts nach außen, stoßen sich dann wieder ab, schwingen u. s. w. Die Schülerinnen nennen diese sehr beliebte Übung Fischen.

Befehl: Fischen vorwärts — übt!

Bei dem Kreisfliegen können die Schülerinnen zwei oder eine Staffel fassen; abwechselnd muß dabei die rechte und die linke Schulter beim Antreten nach innen gewandt sein; besonders letztere Art wird ihnen schwer.

Fehler: Die Übenden bleiben nicht auf der Kreislinie.

XIV. Hantel: Armübungen; Handbeugen und -strecken; Niederlegen der Hantel.

1. Armübungen.

Die Hantel sollen nur mäßig schwer sein ($^1/_2$ kg), damit sie die Arme nicht überanstrengen. Statt schwere Hantel zu benutzen, soll die Lehrerin die Übung lieber häufiger wiederholen lassen. Alle geübten Armthätigkeiten, also Heben, Schwingen, Strecken, Drehen, Kreisen, Kreuzen, können mit Hanteln vorgenommen werden. Beim Armbeugen dürfen die Hantelkugeln nicht die Brust berühren; eine liegt schräg oben außen, die andere schräg unten innen. In Vor- und Schrägvorhebhalte ist eine Kugel oben, die andere unten, der Hantel steht also senkrecht; in Seitheb-, Vorhochheb- und Seithochhebhalte hat der Hantel die Richtung der Tiefenachse der Übenden, eine Kugel liegt vorn, die andere hinten. Beim Armbeugen seitwärts über den Kopf dürfen die Hantel sich nicht berühren; das Armdrehen mit Hanteln wird vorzugsweise ruhig, also zweizeitig, ausgeführt.

z. B. Befehl: Arme vorwärts heben in 4 Zeiten, 4 Schritte an Ort,
Arme senken in 4 Zeiten, 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen — übt!
oder: Arme vorwärts schwingen — schwingt!
Beinkreisen links — kreist!
Arme abwärts schwingen — schwingt!

Diese Übung achtzeitig — übt! (schwingt! 2! kreist! 2! 3! 4! ab! 2!)
Diese Übung rechts entsprechend — übt!
Beide Übungen i. W. — übt!
auch: (Im Abhang der Arme:)
Befehl: Arme zur Ellage drehen — dreht!
„ zur Speichlage drehen — dreht!
Diese Übungen 2 × in 8 Zeiten — übt!
Armstrecken aufwärts und abwärts i. W. mit dieser Übung — übt! u. s. w.

2. Handbeugen und -strecken.

Befehl: Arme seitwärts heben — hebt!
Hände abwärts beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
Diese Übungen in 8 Zeiten — übt! (schwingt! 2! beugt! 2! streckt! 2! ab! 2!)
oder: Arme seitwärts schwingen — schwingt!
Zur Speichlage drehen — dreht!
Hände vorwärts beugen — beugt!
Abwärts strecken — streckt!
Zur Ristlage drehen — dreht!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
Diese Übungen in 8 Zeiten — übt!
Die vorige Übung i. W. mit dieser — übt!
und: Beide Übungen je i. W. mit 4 Schritten an Ort und 4 Hopserschritten vorwärts mit Vierteldrehung links auf 4! — übt! u. s. w.

3. Niederlegen der Hantel.

Die Hantel können vorlings und seitlings von der Übenden niedergelegt werden; entweder macht die Niederlegende eine tiefe Kniebeuge oder eine Rumpfbeuge.

Befehl: Mit Rumpfbeugen Hantel links seitwärts niederlegen — legt! (Mit dem Rumpfbeugen ist ein Rumpfdrehen verbunden!)
oder: Mit Rumpfbeugen (Kniebeugen) Hantel vorwärts niederlegen — legt!

Die Hantel werden mit kurzem Ruck kreuzweise übereinander gelegt; der rechte Hantel liegt oben.

Dann:
Befehl: Hantel auf — nehmt!
Fehler: Die beiden Hantel werden nicht gleichzeitig niedergelegt.

XV. Sturmlauf: Gehen bis zur oberen Brettkante; Schlußsprung aus Stand; Spreizsprung aus Stand; Sprung mit Anlauf.

1. Gehen bis zur oberen Brettkante.

Hierzu wird zunächst der einfache Gang gewählt, später aber auch die anderen Gangarten und der Lauf. Schwer wird es den Schülerinnen, genau die Mitte zu halten. Beim Stand an der oberen Brettkante dürfen die Fußspitzen nicht über das Brett hinausragen. Die Übenden treten dicht an der unteren Brettkante an.

2. Schlußsprung aus Stand.

Er entspricht dem vom Springkasten, nur ist der Sturmlauf höher (aber nicht zu hoch!) gestellt. Er wird erst mit freier Armhaltung, dann mit Händeanlegen oder Seitwärtsschwingen der Arme, auch mit Drehung ausgeführt.

3. Spreizsprung aus Stand.

Auch dieser entspricht den Übungen am Springkasten.

4. Sprung mit Anlauf.

Die Schülerinnen treten 3 Schritte vom Brett entfernt in Rückschrittstellung links oder rechts an. Mit 3 Schritten Anlauf vor und 3 Schritten auf dem Brett springen sie mit Spreizsprung ab. Ist dieser Anlauf genügend geübt, dann darf der Anlauf mit 5 Schritten drei vor und nur zwei auf dem Brett gewagt werden.

Fehler: Die Schülerinnen laufen nicht energisch genug, stoßen sich nicht tüchtig ab, steigen mehr, als daß sie springen.

Die Nichtübenden sitzen wie bei den Springkastenübungen. Wichtig ist die Hilfestellung. Die zur Hilfe Stehenden müssen die Übenden besonders gegen das Zurückfallen gegen den Sturmlauf schützen, müssen also während des Absprunges ihren einen Arm hinter der Springenden haben.

XVI. Barren: Liegestütz; Streckstütz; Schwingen im Querstreckstütz.

Der Barren ist, wie Sturmlauf und Hantel, ein neues Gerät für die Klasse. Seine Benutzung gewährt den Schülerinnen Freude, muß aber vorsichtig geschehen. Die Schülerinnen sind anzuhalten, sich gleichmäßig auf beide Arme zu stützen; sonst werden sie schief. Die Barren werden anfangs so niedrig wie möglich, also etwas höher als die Hüfthöhe beträgt, gestellt; erst wenn alle den Streckstütz am niedrigen Barren gut können, darf dieser höher gestellt werden.

1. Liegestütz.

Die Übenden treten im Zickzack an der Außenseite des Barrens (zwei auf jeder Seite) im Seitstand an, fassen mit beiden Händen

den Holm mit Ristgriff und gehen rückwärts bis zum Zehenstand. (Kreuz hohl!)

Befehl: Kopfdrehen links und rechts i. W. — übt! (Jede Drehung zweizeitig!)

oder: Linkes Bein rückwärts heben — hebt!
Senken — senkt!
Rechtes Bein seitwärts heben — hebt!
Senken — senkt!

oder: Arme beugen — beugt! (Die Ellenbogen gehen nach außen! Kreuz hohl! Beine strecken! Fersen schließen!)

2. Streckstütz.

a) Querstreckstütz.

Die Schülerinnen ziehen zu vieren in den Barren hinein, und nach beendeter Übung ziehen sie geradeaus aus dem Gerät heraus. Die Abstände müssen gleichmäßig sein. Sind wenig Schülerinnen in der Klasse, so ziehen sie zu zweien hinein, und die vordere kann kehrt machen. Ebenso viele, wie üben, stehen vor dem Barren, um sofort nach beendeter Übung hineinziehen zu können. Alle treten mit Fassen der Holme an.

Befehl: Kniee beugen — beugt!
Zum Streckstütz aufspringen — springt! (Körper senkrecht! Kreuz hohl! Kopf heraus!)
In die Kniebeuge abspringen — springt!
Kniee strecken — streckt!

dann: Streckstütz in 4 Zeiten — übt!
4 Schritte an Ort i. W. mit Querstreckstütz in 4 Zeiten — übt!

dann: 1 und 3 beginnen mit Taktgehen, 2 und 4 mit Streckstütz — übt!

und: 4 × Hüpfen i. W. mit 4 Zeiten Stütz — übt!

Der Streckstütz kann auch mit Beinthätigkeiten verbunden werden, der Absprung kann mit einer Vierteldrehung erfolgen.

b) Seitstreckstütz.

Entweder treten die Schülerinnen zu zweien auf jeder Seite im Zickzack außen am Barren im Seitstand an, oder sie ziehen zu vieren in den Barren, und die 1. und 3. machen eine Vierteldrehung links, die 2. und 4. eine Vierteldrehung rechts, oder umgekehrt; so wird ein Holm nicht überlastet. Beim Seitstreckstütz muß der Körper völlig gestreckt und schräg gehalten werden. (Kreuz hohl!) Die Holme werden mit Rist- oder mit Kammgriff gefaßt. Die Übungen entsprechen denen des Querstreckstützes.

Der Seitstreckstütz kann auch im Wechsel mit Querstreckstütz gemacht werden; dann treten die Übenden innen an.

Befehl: Zum Querstreckstütz auf 1! auf=, auf 4! mit Vierteldrehung (1 und 3 links, 2 und 4 rechts) abspringen — übt!

Zum Seitstreckstütz auf 1! auf=, auf 4! mit Vierteldrehung links (rechts) abspringen — übt!

Diese Übungen i. W. — übt!

Fehler: Die Schülerinnen heben beim Seitstreckstütz die Beine vorwärts, beugen auch die Arme.

3. **Vorwärts= und Rückwärtsschwingen im Querstreckstütz.**

Wie das Schwingen im Hang wird es erst aus ruhigem Stütz, dann mit dem Aufsprung zum Stütz ausgeführt. Der Absprung aus dem Stütz erfolgt nach dem Rückschwung und kann mit einer Vierteldrehung verbunden werden, wobei dann eine Hand die Fassung löst.

E. **Turnspiele:** Fuchs ins Loch. Geier, Henne und Küchlein. Vogelverkaufen. Frau Schwalbe ist 'ne Schwätzerin. Fangeball. Ballzeck. Rollball. Ballkorb. Ballnetz. Reifenwerfen.

Siebentes Kapitel.

Das Turnen der Oberstufe.

3. Klasse.

A. **Freiübungen:** Wechselhüpfen in Schrittstellungen; Hüpfen mit Dreiviertel= und ganzer Drehung; Drehung in Grund= und Schrittstellung bei gehobenen Fersen; Kopfdrehen mit Kopfbeugen; Rumpfkreisen; widergleiche Armübungen; widerseitige Arm= und Beinübungen; Drehungen im Taktlauf; Drehungen mit Niederhüpfen beim letzten Tritt.

1. **Wechselhüpfen in Schrittstellungen.**

Hierunter verstehen wir das Hüpfen aus einer Schrittstellung in die andere. Hauptsache ist, daß wirklich während des Fluges die Beinhaltung gewechselt wird. Es kann Vor= mit Vor=, Seit= mit Seit=, Rückschrittstellung mit Rückschrittstellung wechseln, aber auch Vor= mit Seit=, oder Seit= mit Rückschrittstellung.

a) **Befehl:** In die Vorschrittstellung links (rechts) hüpfen — hüpft!
„ „ „ rechts (links) „ — hüpft!
„ „ „ links (rechts) „ — hüpft!
Zur Grundstellung hüpfen — hüpft!
Diese Übung in 4 Zeiten — übt!

dann: Diese Übung seitwärts entsprechend — übt!
und: Diese Übung rückwärts (schrägvorwärts, schrägrückwärts) entsprechend — übt!
dann: Unterarmschlagen links, Beinkreisen links mit Armbeugen seitwärts über den Kopf, Wechselhüpfen aus Vorschrittstellung rechts, in je 4 Zeiten — übt!
Diese Übung rechts entsprechend — übt!

b) Befehl: In die Vorschrittstellung links hüpfen — hüpft!
" " Seitschrittstellung links " — hüpft!
" " Rückschrittstellung links " — hüpft!
Zur Grundstellung hüpfen — hüpft!
Diese Übung mit Nachhüpfen in 8 Zeiten — übt!
Die Übung rechts entsprechend — übt!
Beide Übungen je i. W. mit Armstrecken schrägvorwärts nach außen und abwärts mit 2 × Kniewippen — übt! (24 Zeiten!)
auch: Hüpfen in die Vorschrittstellung links, in die Rückschrittstellung links und zur Grundstellung in 3 Zeiten — übt!
Die Übung rechts — übt!
Die Übung links und rechts i. W. mit Armkreuzen links und rechts in Seithebhalte — übt! (12 Zeiten!)

2. Hüpfen mit Dreiviertel- und ganzer Drehung.

Bei dieser Übung muß die Schulter sehr kräftig zurückgenommen werden, so daß die Drehung während des Fluges vollständig ausgeführt werden kann. Ich lasse dieses Hüpfen nur auf Befehl ausführen.

3. Drehung in Grund- und Schrittstellung bei gehobenen Fersen.

Während des Drehens müssen die Übenden beide Ballen fest gegen den Boden stemmen, nicht etwa, wie sie es zu Anfang viel thun, einen Fuß ganz heben.

a) In Grundstellung.

Durch Vierteldrehung kommen die Schülerinnen zur halben, durch halbe Drehung zur ganzen Kreuzschrittstellung.

Befehl: Fersen heben — hebt!
Vierteldrehung links auf den Ballen beider Füße — dreht!
Fersen senken — senkt!

Das Zurückdrehen in die Grundstellung erfolgt entsprechend.
Beide Übungen i. W. mit 3 × Handklappen — übt!
dann: Vierteldrehung links (rechts) auf den Ballen beider Füße — dreht! (bei Beginn der Drehung werden die Fersen gehoben, nach vollendeter Drehung sofort gesenkt!)

Zur Grundstellung drehen — dreht!
Beide Übungen in je 2 Zeiten mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
Diese Übung links und rechts i. W. in 8 Zeiten — übt!
und: Unterarmschlagen links mit seitwärts gehobenem linken, Unterarmschlagen rechts mit seitwärts gehobenem rechten Bein i. W. mit dieser Übung — übt!

Ebenso wird die halbe Drehung geübt.

b) In Schrittstellung.

Befehl: Linken (rechten) Fuß vorwärts stellen — stellt!
Vierteldrehung rechts (links) — dreht!
Zurück — dreht!
Grund — stellung!
Diese Übung links in 4 Zeiten mit Beugen des linken Armes seitwärts über den Kopf — übt!
Diese Übung rechts — übt!
Die Übung links, Armkreuzen links, die Übung rechts, Armkreuzen rechts — übt! (16 Zeiten!)
oder: Linken (rechten) Fuß zur Schrägvorschrittstellung nach innen stellen — stellt!
Vierteldrehung rechts (links) zur Grundstellung — dreht!
Diese Übung fortgesetzt in 4 Zeiten — übt!
oder: Linken (rechten) Fuß zur Kreuzschrittstellung stellen — stellt!
Halbe Drehung rechts (links) zur Grundstellung — dreht!
Diese Übung abwechselnd links und rechts in je 4 Zeiten — übt!
oder: Linken Fuß vorwärts stellen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — stellt!
Vierteldrehung rechts mit Armsenken — dreht!
Armdrehen in Vorhebhalte in 4 Zeiten — übt!
Vierteldrehung zurück mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Diese Übung in Vorschrittstellung rechts — übt! u. s. w.

Alle diese Drehungen dürfen weder in zu lebhaftem Zeitmaße noch in zu häufiger Aufeinanderfolge geübt werden.

4. Kopfdrehen mit Kopfbeugen.

Befehl: Kopf halb links (rechts) drehen und vorwärts beugen — beugt!
Kopf vorwärts drehen und strecken — streckt!

und: Kopf links (rechts) drehen und vorwärts beugen — beugt!
Kopf vorwärts drehen und strecken — streckt!

5. Rumpfkreisen.

Hierunter verstehen wir den Übergang aus einer Rumpfbeuge in die andere.

Befehl: Rumpf vorwärts beugen — beugt!
Zur Rumpfbeuge links seitwärts — führt!
Zur Rumpfbeuge rückwärts — führt!
Zur Rumpfbeuge rechts seitwärts — führt!
Zur Rumpfbeuge vorwärts — führt!
Rumpf strecken — streckt!
Diese Übung in 12 Zeiten — übt!

Die Übung des Rumpfkreisens darf nicht oft hintereinander ausgeführt werden; sie gelingt nur, wenn die Schülerinnen lose gekleidet sind; sonst sieht sie eckig und unschön aus.

6. Widergleiche Armübungen.

z. B. Befehl: Linken Arm vorwärts und rechten Arm seitwärts schwingen — schwingt!
Grund — stellung!
Rechten Arm vorwärts und linken Arm seitwärts — schwingt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Hüpfen in die Vorschrittstellung links und rechts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit dieser Übung — übt!

oder: Linken Arm vorwärts und rechten Arm aufwärts strecken — streckt!
Streckung der Arme wechselt — um!
Arme seitwärts strecken — streckt!
Arme abwärts strecken — streckt!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Rumpfbeugen vorwärts mit Achteldrehung in Schrägvorschrittstellung links und rechts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf je i. W. mit dieser Übung — übt! (32 Zeiten!) u. s. w.

Es wird den Schülerinnen nicht leicht, sich sofort so zu beherrschen, daß beide Arme die Übung tadellos ausführen; gewöhnlich drehen sie sie zu gleicher Lage.

oder: Befehl: Arme vorwärts schwingen — schwingt!
Linken Arm zur Ristlage, rechten Arm zur Kammlage drehen — dreht!

Armlage wechselt — um!
Linken Arm zur Speichlage, rechten Arm zur Ellage drehen — dreht!
Rechten Arm zur Speichlage drehen — dreht!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
Diese Übung in 12 Zeiten mit Verharren in jeder zweiten Zeit — übt!
Diese Übung i. W. mit 2 × Armschwingen vorwärts zur Ellage und abwärts, mit Kniewippen — übt!

7. Widerseitige Arm- und Beinübungen.

Befehl: Linken Arm vorwärts schwingen und rechten Fuß vorwärts stellen — stellt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 4 Zeiten — übt!
Rechten Arm vorwärts schwingen und linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
Grund — stellung!
Die vorige Übung i. W. mit dieser — übt!

oder: Linken (rechten) Arm schrägvorwärts nach außen schwingen und rechten (linken) Fuß schrägvorwärts stellen — stellt!

oder: Linken (rechten) Arm aufwärts strecken und rechtes (linkes) Bein seitwärts heben — hebt!

oder: Linken (rechten) Arm vorwärts und rechtes (linkes) Bein rückwärts schwingen — schwingt!

Auch diese Übungen werden mit andern Freiübungen i. W. gesetzt.

8. Drehungen im Taktlauf.

Befehl: Halbe Drehung links mit 4 Taktlaufschritten — lauft!
Diese Übung i. W. mit Armschwingen schrägvorwärts und abwärts — übt!

und: Befehl: Ganze Drehung rechts mit 8 Taktlaufschritten — lauft!
Diese Übung mit Händeanlegen i. W. mit 2 × Kniewippen mit Armschwingen seitwärts und abwärts — übt!

9. Drehungen mit Niederhüpfen bei dem letzten Tritt.

Bei Drehungen links wird auf den rechten, bei Drehungen rechts auf den linken Fuß niedergehüpft.

Befehl: Vierteldrehung links mit Niederhüpfen auf den 2. Tritt i. W. mit 2 Schritten an Ort — übt!

oder: Halbe Drehung rechts mit Niederhüpfen auf den 4. Tritt i. W. mit 4 Steigegangschritten vorwärts — marsch!

oder: Dreivierteldrehung links mit Niederhüpfen auf den 6. Tritt i. W. mit 6 Hopserschritten vorwärts — marsch!

oder: Ganze Drehung rechts mit Niederhüpfen auf den 8. Tritt i. W. mit 4 Kiebitzgeschritten vorwärts — marsch!

Sehr gefällig sehen Viertel-, halbe u. s. w. Schwenkungen mit Niederhüpfen auf den letzten Tritt aus.

B. Gangübungen: Wiegegang mit Drehen, mit Hopserhüpfen; Doppelkniewippgang; Doppelschottischhüpfen.

1. Wiegegang mit Drehen.

Die Drehung wird beim zweiten Tritt ausgeführt, entweder nur beim linken, oder nur beim rechten Geschritt, oder, dann aber nicht zu lange, bei jedem Geschritt. Wird die Übung in Paaren gemacht, dann sieht sie am hübschesten aus, wenn die Drehung, besonders auch mit Fuß- oder Kniewippen auf den 2. Tritt verbunden, beim inneren oder äußeren Geschritt ausgeführt wird; die Schülerinnen treten dazu mit dem äußeren Fuße an.

Befehl: Wiegegang vorwärts mit Beginn des äußeren Fußes und einer Vierteldrehung bei jedem inneren Geschritt — marsch!

Diese Übung mit Kniewippen bei der Drehung — übt!

und: 4 Wiegegeschritte mit Drehung und Kniewippen, 1 umkreist die knieende 2, 4 Wiegegeschritte, 2 umkreist die knieende 1 — marsch! (Das Umkreisen mit 4 Wiegegeschritten!) u. s. w.

2. Wiegegang mit Hopserhüpfen.

Das Hopserhüpfen kann auf den 1., 2. oder 3. Tritt, auch bei mehreren Tritten gemacht werden. Da es eine Zeit erfordert und statt eines der gewöhnlichen Tritte beim Wiegegang ausgeführt wird, bleibt das Wiegegeschritt mit Hopserhüpfen dreizeitig.

Befehl: Wiegegang vorwärts mit Hopserhüpfen auf 1 — marsch! (stellt! hüpft! kreuzt! zurück!)

oder: Wiegegang vorwärts mit Hopserhüpfen auf 2 — marsch! (stellt! kreuzt! hüpft! zurück!)

oder: Wiegegang vorwärts mit Hopserhüpfen auf 3 — marsch! (stellt! kreuzt! zurück! hüpft!)

dann: 4 Wiegegeschritte vorwärts mit Hopserhüpfen i. W. mit einer ganzen Drehung links mit 4 Wiegegeschritten links (mit Niederhüpfen zur Grundstellung auf 3!) — marsch!

3. Doppelkniewippgang.

Er entspricht dem einfachen Kniewippgang, nur wird ein zweimaliges Kniewippen, bei welchem das standfreie Bein vor- und zurückschwingt, ausgeführt; das Geschritt ist also dreizeitig.

Einübung:

Befehl: Ein Kniewippgeschritt links und mit vorwärts geschwungenem rechten Bein stehen bleiben — marsch! (1! 2!)
Noch einmal Kniewippen links — wippt!
Ein Kniewippgeschritt rechts und mit vorwärts geschwungenem linken Bein stehen bleiben — marsch!
Noch einmal Kniewippen rechts — wippt!

nun: Befehl: Doppelkniewippgang vorwärts — marsch!
dann: Doppelkniewippgang mit Vor- und Zurückschwingen des standfreien Beines — marsch! (Diese Form bleibt!)
und: 2 Doppelkniewippgeschritte i. W. mit 2 Wiegegeschritten mit Hopserhüpfen auf 1! — marsch!
oder: 1 Doppelkniewippgeschritt i. W. mit 3 Galopphüpfen — marsch!

Das standfreie Bein kann auch von außen nach innen geschwungen werden; hierbei wird das Bein beim Schwingen nach innen leicht gebeugt.

4. Doppelschottischhüpfen.

Das Doppelschottischhüpfen ist ein vierzeitiges Geschritt. Es besteht aus einem Kiebitzgeschritt und einem zweimaligen Aufhüpfen auf dem Bein, welches das Geschritt schließt; das standfreie Bein wird vor- und zurückgeschwungen.

Einübung:

Befehl: 1 Kiebitzgeschritt links und mit vorwärts geschwungenem rechten Bein stehen bleiben — marsch!
2 × Hüpfen links — hüpft!
1 Kiebitzgeschritt rechts, mit vorwärts gehobenem linken Bein stehen bleiben — marsch!
2 × Hüpfen rechts — hüpft!
Diese Übungen fortgesetzt i. W. — übt!

dann:

Befehl: Doppelschottischhüpfen vorwärts — marsch!
dann: Doppelschottischhüpfen mit Vor- und Zurückschwingen des standfreien Beines — marsch!
und: 4 gewöhnliche Schritte, 2 Kniewippgeschritte, 2 × Doppelschottischhüpfen — marsch! (16 Zeiten!)
oder: Die 1. und 2. der 2. Paare reihen außen vorüber vor die 1. Paare mit 4 Kiebitzgeschritten, 2 × Doppel-

schottischhüpfen, die 1. und 2. der 1. Paare reihen außen vorüber vor die 2. Paare, 2 × Doppelschottischhüpfen — marsch!

dann: 1 × Doppelschottischhüpfen i. W. mit 4 gewöhnlichen (oder 2 Kniewipp- oder 8 Taktlaufschritten) Schritten — marsch!

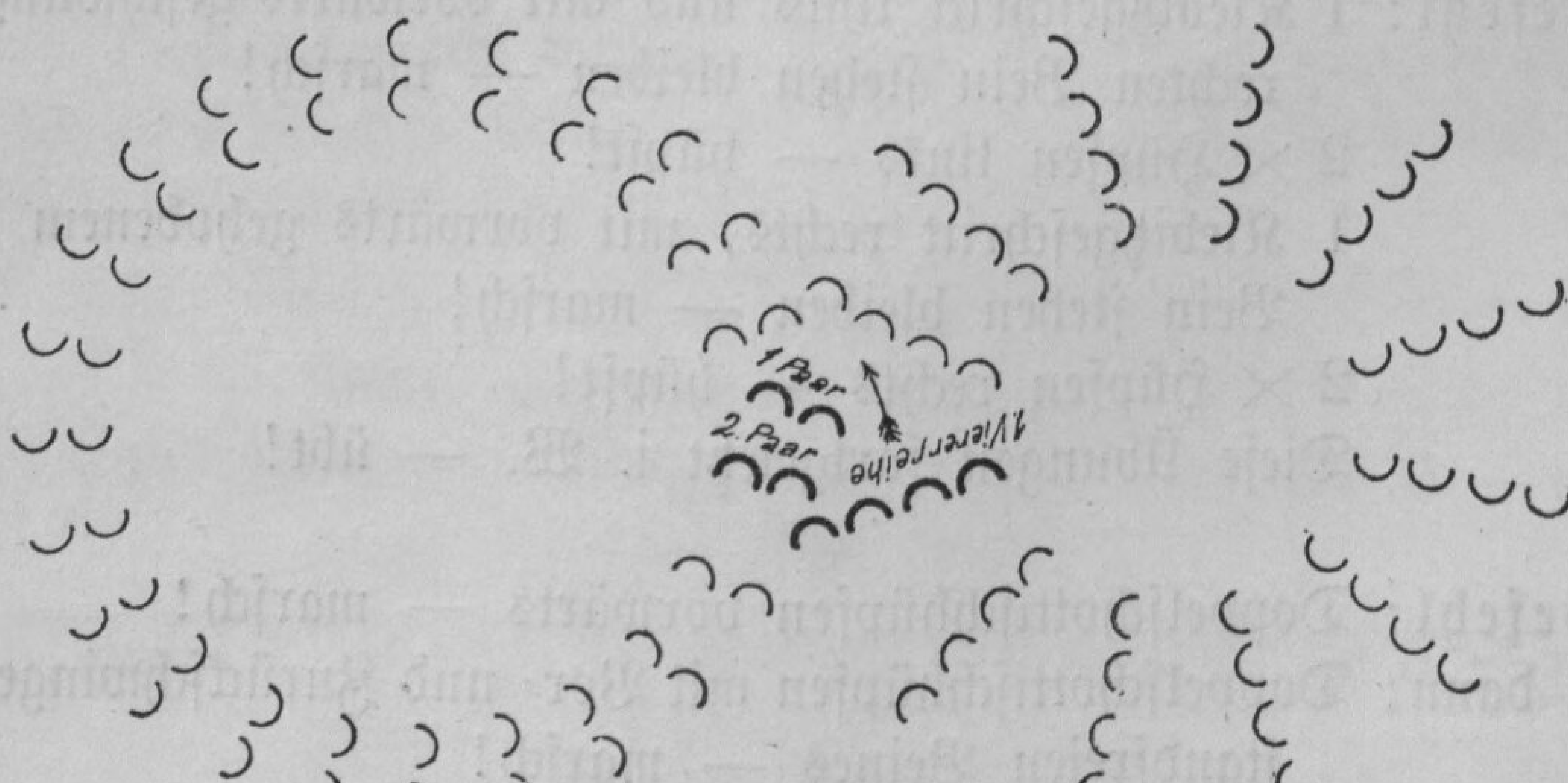
Das Doppelschottischhüpfen kann ebenfalls mit Schwingen des standfreien Beines von außen nach innen ausgeführt werden. Außerdem giebt es noch das sogenannte Hackenschottisch, bei welchem das geschwungene Bein auf 3! die Ferse, auf 4! die Spitze niederstellt. Diese Art kann so abgeändert werden, daß auf 3! die Ferse, auf 4! die Spitze abwärts gerichtet wird, ohne daß aber der Fuß den Boden berührt.

C. **Ordnungsübungen:** Acht in den verschiedenen Gangarten, mit Zwischenübungen; Reihungen, Schwenkungen und Umkreisen in den verschiedenen Gangarten; Schwenken zum Viereck, zum Sechseck, zum Dreieck; Gehen im Kreise mit verschiedener Richtung der Rotten. Durchschlängeln; Marschieren mit Gesang.

1. **Acht in den verschiedenen Gangarten, mit Zwischenübungen.**

Die Acht kann mit Hopsergang, Kiebitzhüpfen, Doppelschottischhüpfen, auch mit Wiegegang einzeln und zu Paaren ausgeführt werden. Außerdem kann ein Nacheinandernebenreihen stattfinden.

Befehl: In Paaren zur Acht — marsch!
Nacheinander zu vieren links nebenreihen — marsch!
(Das Nebenreihen findet nach dem Durchkreuzen statt!)
Jede Viererreihe läßt zwei Paare hindurch — marsch!



Figur 83.

Wenn alle sich zu vieren nebengereiht haben, kreuzt von jeder Seite abwechselnd eine Viererreihe. (Figur 83.)

Nacheinander zu achten links nebenreihen — marsch! (Eine Achter- läßt zwei Viererreihen hindurch!)

Nacheinander zu vieren, (zu zweien) hinterreihen — marsch!

oder: 1 und 2 umkreisen sich gegenseitig mit gefaßten rechten Händen, 4 × Durchkreuzen, 1 und 2 umkreisen sich gegenseitig mit gefaßten linken Händen, 4 × Durchkreuzen fortgesetzt i. W. — übt! (Im Kiebitzgang z. B.)

oder: 1 umkreist 2, 4 × Durchkreuzen, 2 umkreist 1, 4 × Durchkreuzen, das Umkreisen mit Doppelschottischhüpfen, das Durchkreuzen mit Kiebitzgang — marsch! (64 Zeiten!)

oder: 4 Schritte an Ort, Vorschrittstellung links und rechts, 1 umkreist 2, 4 × Durchkreuzen; 4 Schritte an Ort, Armstrecken vorwärts und abwärts, 2 umkreist 1, 4 × Durchkreuzen — übt! (Das Umkreisen vielleicht mit gewöhnlichem Gang und seitwärts über den Kopf gebeugten Armen, das Durchkreuzen mit Doppelschottischhüpfen oder Hopsergang) u. s. w.

2. Reihungen, Schwenkungen und Umkreisen in den verschiedenen Gangarten.

a) Reihungen.

Befehl: Zu vieren links nebenreihen — marsch!

4 Schritte an Ort mit Stampfen des 1., i. W. mit Vor-, Linksneben-, Hinter- und Rechtsnebenreihen der 3., 2. und 1. mit Hopsergang (4 Schritte!) — übt!

oder: Befehl: Vorn vorüber links nebenreihen mit 4 Kiebitzgeschritten — marsch!

4 Schritte an Ort, Vierteldrehung links und 2 Schritte an Ort — marsch!

Links vorreihen mit 4 Kiebitzgeschritten — marsch!

4 Schritte an Ort, Vierteldrehung links und 2 Schritte an Ort — marsch!

Noch einmal diese 4 Übungen — übt!

Die ganze Übungsfolge — übt! (Zuerst reihen 3, 2, 1; dann 2, 3, 4; dann wieder 2, 3, 4; zuletzt 3, 2, 1.)

b) Schwenkungen.

Befehl: Zu sechsen links nebenreihen — marsch!

3 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit einer Viertelschwenkung links vorwärts mit Taktlauf — marsch! (6 Taktlaufschritte!)

Auch so, daß die 1. Sechserreihen links, die 2. Sechserreihen rechts schwenken!

oder: **Befehl:** Zu vieren links nebenreihen — marsch!
4 Schritte an Ort; die 3., 2. und 1. links vorreihen mit 2 Kiebitzgeschritten — marsch!
Vierteldrehung links und 2 Schritte an Ort, Viertelschwenkung links mit 2 Kiebitzgeschritten — marsch!
Diese Übung fortgesetzt — übt!
Diese Übung mit Reihen der 2., 3. und 4. und Vierteldrehung und Viertelschwenkung rechts entsprechend — übt!

c) Umkreisen.

Befehl: Zu dreien links nebenreihen — marsch!
1 und 3 die Hände zum Thor, 2 umkreist 1 mit 4 Wiegegeschritten mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — marsch!
4 Wiegegeschritte vorwärts — marsch! (Hände an!)
Die 1. und 3. umkreisen die 2. mit 4 Wiegegeschritten mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
4 Wiegegeschritte vorwärts — marsch!
Diese Übungen fortgesetzt i. W. — übt!

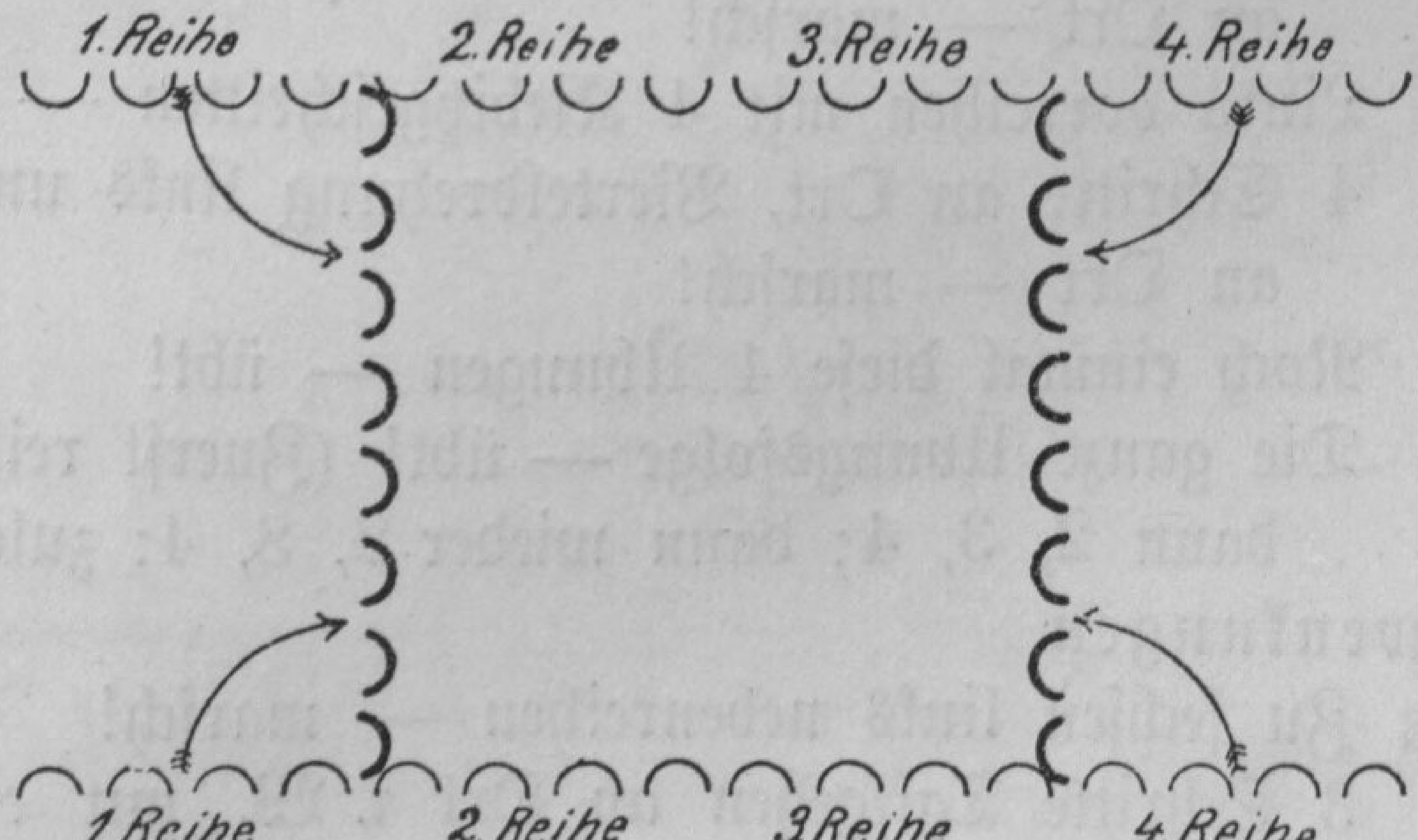
Auch Staffelübungen können in den verschiedenen Gangarten ausgeführt werden; ebenso das Schwenken zum Kreuz, das Rad u. s. w.

3. Schwenken zum Viereck.

a) Aus Gasse.

Jede Reihe der Gasse wird in erste, zweite, dritte und vierte Viererreihen eingeteilt; der Abstand der beiden Stirnreihen beträgt 8 Schritt.

Befehl: Die 1. und 4. Viererreihe eine Viertelschwenkung vorwärts um die innere Führerin — marsch! (Viereck!) (Figur 84.)
Zurück zur Gasse schwenken — marsch!



Figur 84.

dann:

Befehl: Zum Viereck schwenken — marsch! Die Achterreihen sind in die 1., 2., 3. und 4. Achterreihe eingeteilt.

4 Schritte an Ort, 4 × Hüpfen i. W. mit nacheinander Vor- und Zurückziehen der Achterreihen — marsch!

dann: 4 Schritte an Ort, die 1. und 3. Achterreihe 2 Kiebitzgeschritte vorwärts, 4 Schritte an Ort, 2 Kiebitzgeschritte rückwärts — übt! (16 Zeiten!)

Dieselbe Übung von der 2. und 4. Achterreihe — übt!

Zur Gasse schwenken — marsch!

und: Alle 1. umkreisen ihre 2., 4 Schritte an Ort, zum Viereck — marsch!

4 Schritte an Ort, i. W. mit Vor- und Zurückziehen der 1. und 3. Achterreihe — marsch!

4 Schritte an Ort, i. W. mit Vor- und Zurückziehen der 2. und 4. Achterreihe — marsch!

4 Schritte an Ort, zurück zur Gasse, alle 2. umkreisen ihre 1. — marsch!

Diese Übung in 64 Zeiten, das Umkreisen, Schwenken und Ziehen im Kiebitzgang — marsch!

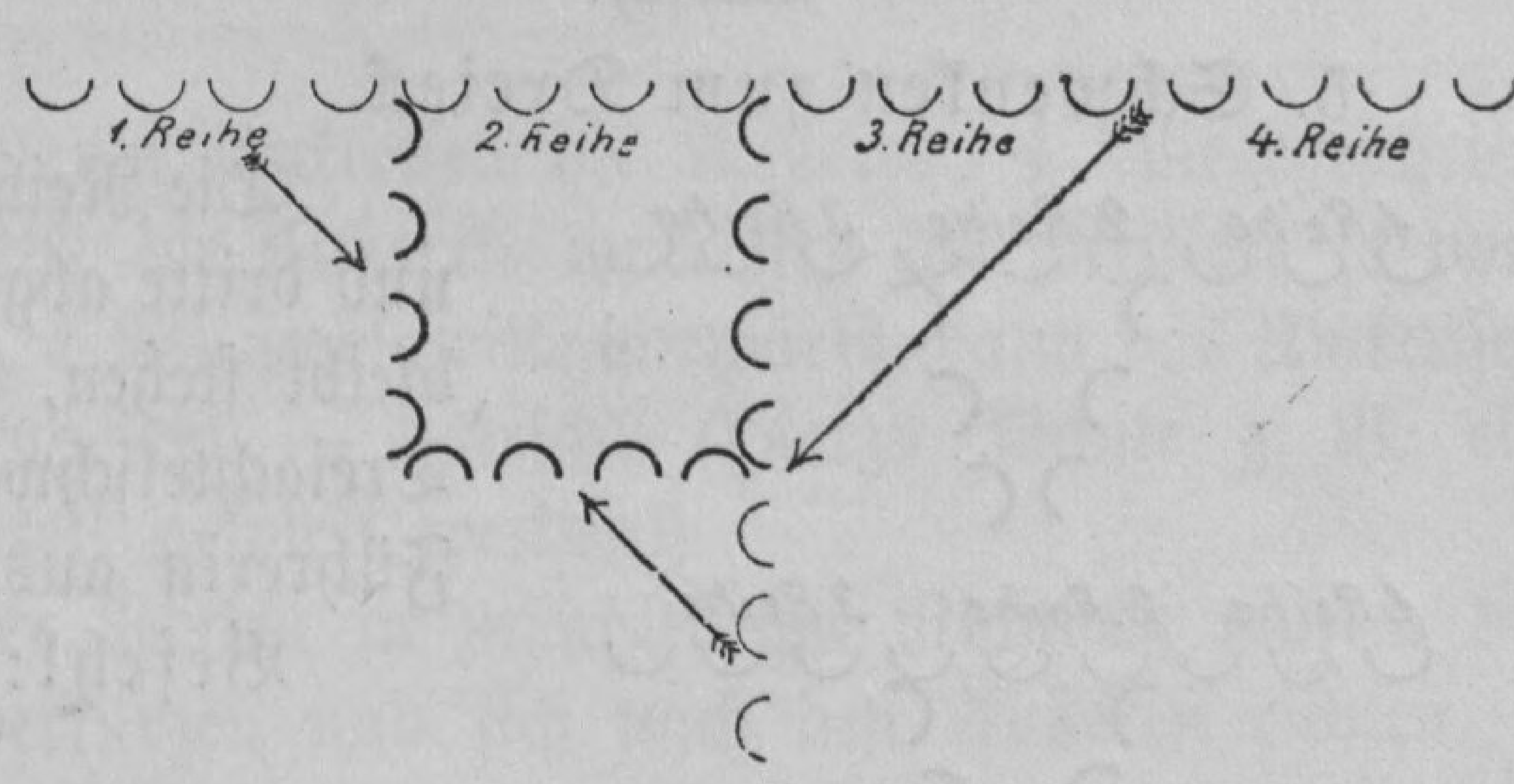
b) Aus Stirnreihe.

Befehl: Die 1. Viererreihe eine Viertelschwenkung links — marsch! (4 Zeiten!)

Die 3. und 4. Viererreihe (als Achterreihe!) eine Viertelschwenkung um die rechte Führerin (8 Zeiten!) — marsch! (Richtung!)

Die 4. Viererreihe eine Viertelschwenkung rechts — marsch! (4 Zeiten!) (Figur 85.)

Soll dieses Viereck aufgelöst werden, so schwenkt erst die 4. Viererreihe, dann die 4. mit der 3., dann die 1. zurück; oder die 4. und die 1. schwenken gleichzeitig, was auch zu Anfang beim Schwenken zum Viereck geschehen kann. Ebenso könnte auch die



Figur 85.

4. Viererreihe rechts, die 1. und 2. miteinander links, dann die 1. links zum Viereck schwenken.

Sollen im Viereck Freiübungen vorgenommen werden, so gehen erst alle Reihen 2 bis 4 Schritte rückwärts, damit die Aufstellung durchsichtiger werde.

4. Schwenken zum Sechseck.

a) Aus Gasse.

Jede Reihe der Gasse wird in erste, zweite und dritte Vierer- bezw. Sechserreihen eingeteilt. Der Abstand zwischen den beiden Stirnreihen beträgt 8 bezw. 12 Schritte.

Befehl: Die 1. und 3. Vierer- bezw. Sechserreihe eine Achtelschwenkung vorwärts um die innere Führerin — marsch! (Sechseck!)

Zurück zur Gasse schwenken — marsch!

dann: Nacheinander die 1. und 4., 2. und 5., 3. und 6. Viererreihe 4 Schritte an Ort, 4 × Hüpfen, 2 Kiebitzgeschritte vorwärts, 2 Kiebitzgeschritte rückwärts mit zum Armverschränken vorlings gefaßten Händen — marsch! (24 Zeiten!)

b) Aus Stirnreihe.

Die Stirnreihe wird in sechs Vierer- bezw. Sechserreihen eingeteilt.

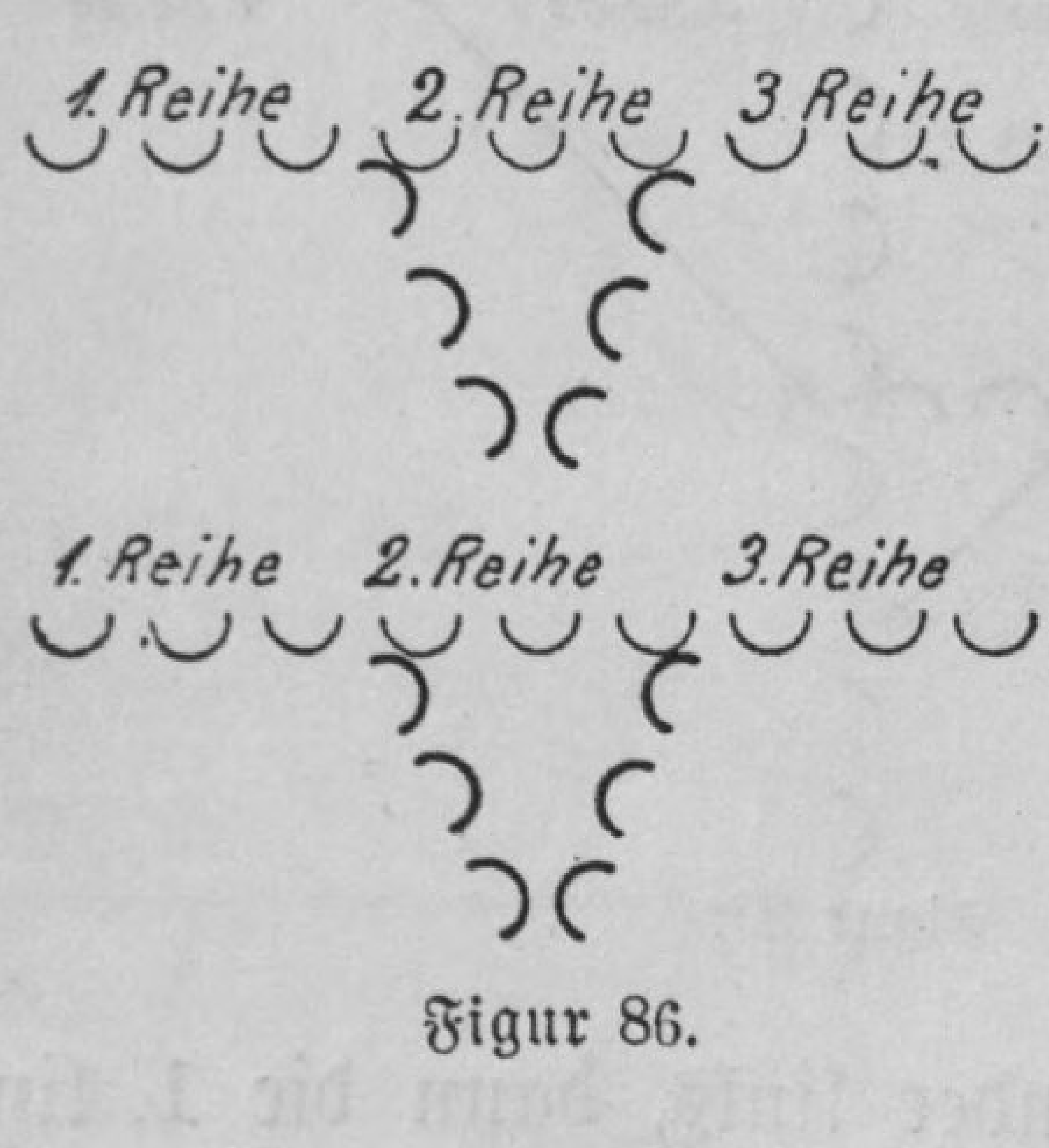
Befehl: Die 3., 2. und 1., die 4., 5. und 6. Reihe eine Achtelschwenkung um die innere Führerin — marsch! (Je 12 bezw. 18 Schülerinnen schwenken um die gemeinsame innere Führerin! (6 bezw. 9 Zeiten!)

Die 2. und 1., die 5. und 6. Reihe eine Achtelschwenkung um die innere Führerin — marsch! (4 bezw. 6 Zeiten!)

Die 1. und 6. Reihe eine Achtelschwenkung um die innere Führerin — marsch! (2 bezw. 3 Zeiten!)

Zurück zur Stirnreihe schwenken in 12 bezw. 18 Zeiten — marsch!

5. Schwenken zum Dreieck.



Figur 86.

Die Reihen werden in erste, zweite und dritte abgeteilt. Die mittlere Reihe bleibt stehen, die 1. und 3. führen eine Dreiachtelschwenkung um die innere Führerin aus.

Befehl: Zum Dreieck vorwärts schwenken — schwenkt! (In Viererreihen 6 Zeiten!) (Figur 86.)

Das Schwenken in Stirnreihe zum Viereck und zum Dreieck kann auch rückwärts ausgeführt werden.

6. Gehen im Kreise mit verschiedener Richtung der Rotten.

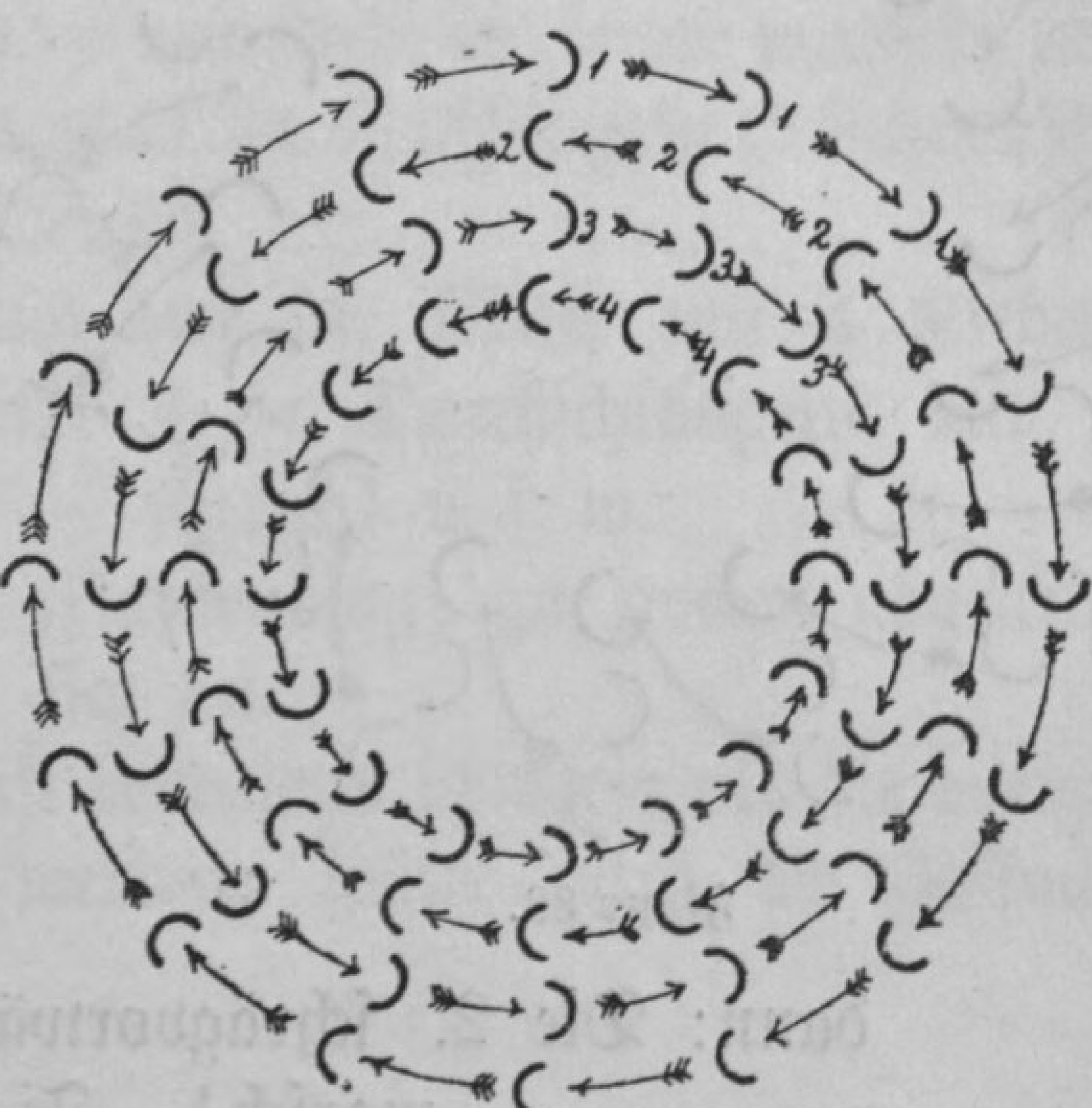
Befehl: Zum Kreise vorwärts — marsch!

Nacheinander zu zweien links nebenreihen — marsch!

Die 2. eine halbe Drehung links — marsch!
2 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit 2 Schritten vorwärts — marsch! (Jede kommt beim Vorwärtsgehen um einen Platz weiter!)
dann: 4 Schritte Taktgehen an Ort i. W. mit 4 Schritten vorwärts — marsch! (Jede kommt um 2 Plätze weiter!)
oder: 2 × Kniewippen mit Armschwingen vorwärts und abwärts i. W. mit 2 Kiebitzgeschritten vorwärts — marsch!
oder: 1 × Mühle mit Beugen des äußeren Armes seitwärts über den Kopf (4 Kiebitzgeschritte!) i. W. mit 4 Kiebitzgeschritten vorwärts mit Armverschränken rücklings — marsch!

Die Übung kann auch in Dreier- und Viererreihen ausgeführt werden. (Figur 87.)

Befehl: Zu dreien links nebenreihen — marsch!
Die Mittlere eine halbe Drehung links — marsch!
Wiegegang vorwärts — marsch! (Nach je 2 Geschritten sind die Übenden zur neuen Dreierreihe vereint!)



Figur 87.

auch: Die Mittleren umkreisen die Äußeren, 4 Wiegegeschritte vorwärts, die Äußeren umkreisen die Mittlere (1 vorwärts), 4 Wiegegeschritte vorwärts, dann das Umkreisen entgegengesetzt — marsch! (Hierzu könnte z. B. ein Walzerteil gespielt werden!)

Bei dem Gehen der Rotten in verschiedener Richtung müssen die Inneren ihre Schritte verkürzen und sich nach den Äußeren richten.

7. Durchschlängeln.

Das Durchschlängeln ist sowohl im Kreise als in gerader Reihe möglich. Am leichtesten ist es im Kreise, also wird es auch hierin zuerst geübt.

a) Im Kreise.

I. Die Schülerinnen sind zu zweien links nebengereiht, die 2. haben kehrt gemacht.

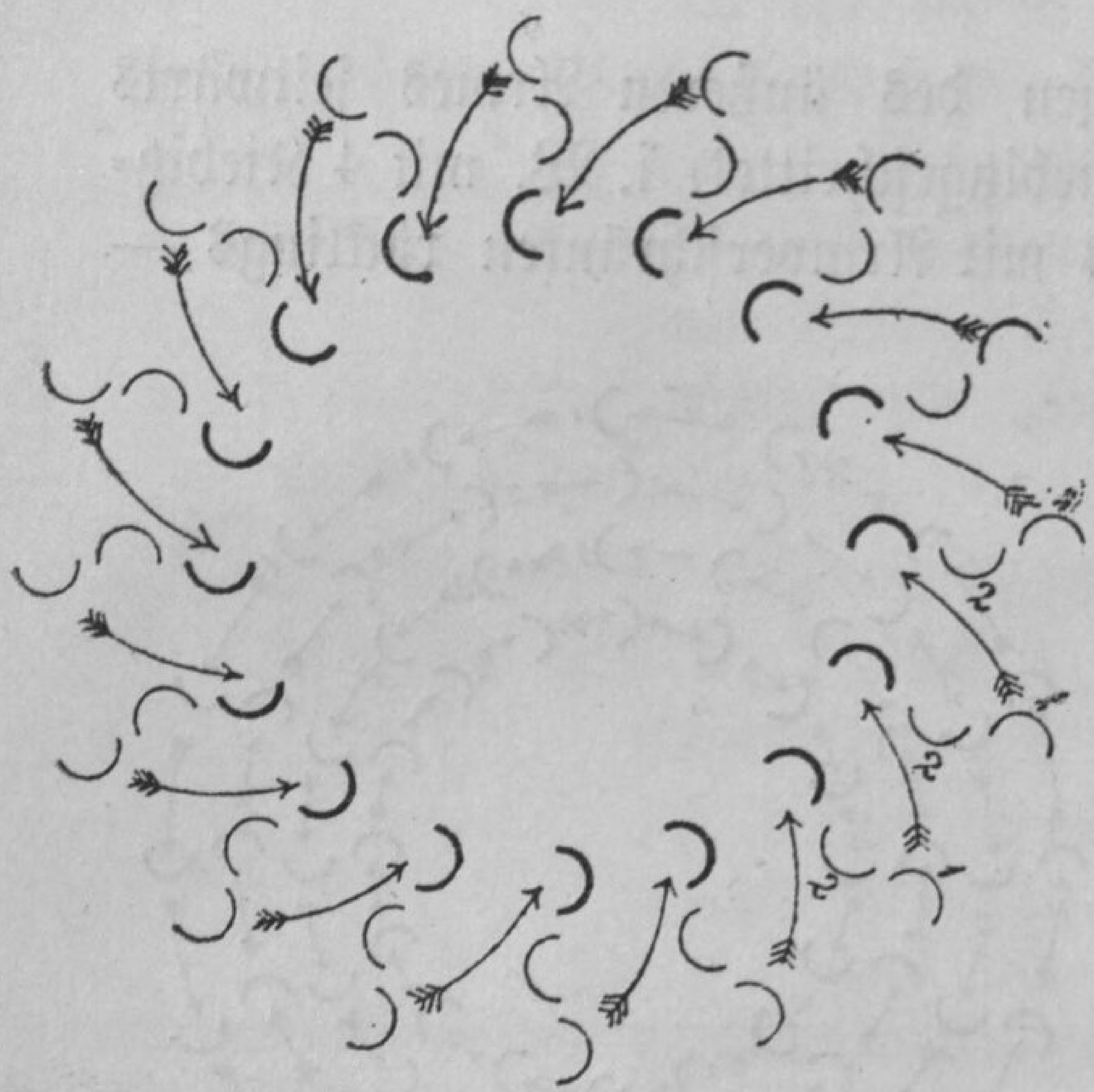
Einübung.

Befehl: Die 1. schrägvorwärts nach innen neben die 2. reihen — marsch! (Figur 88.)

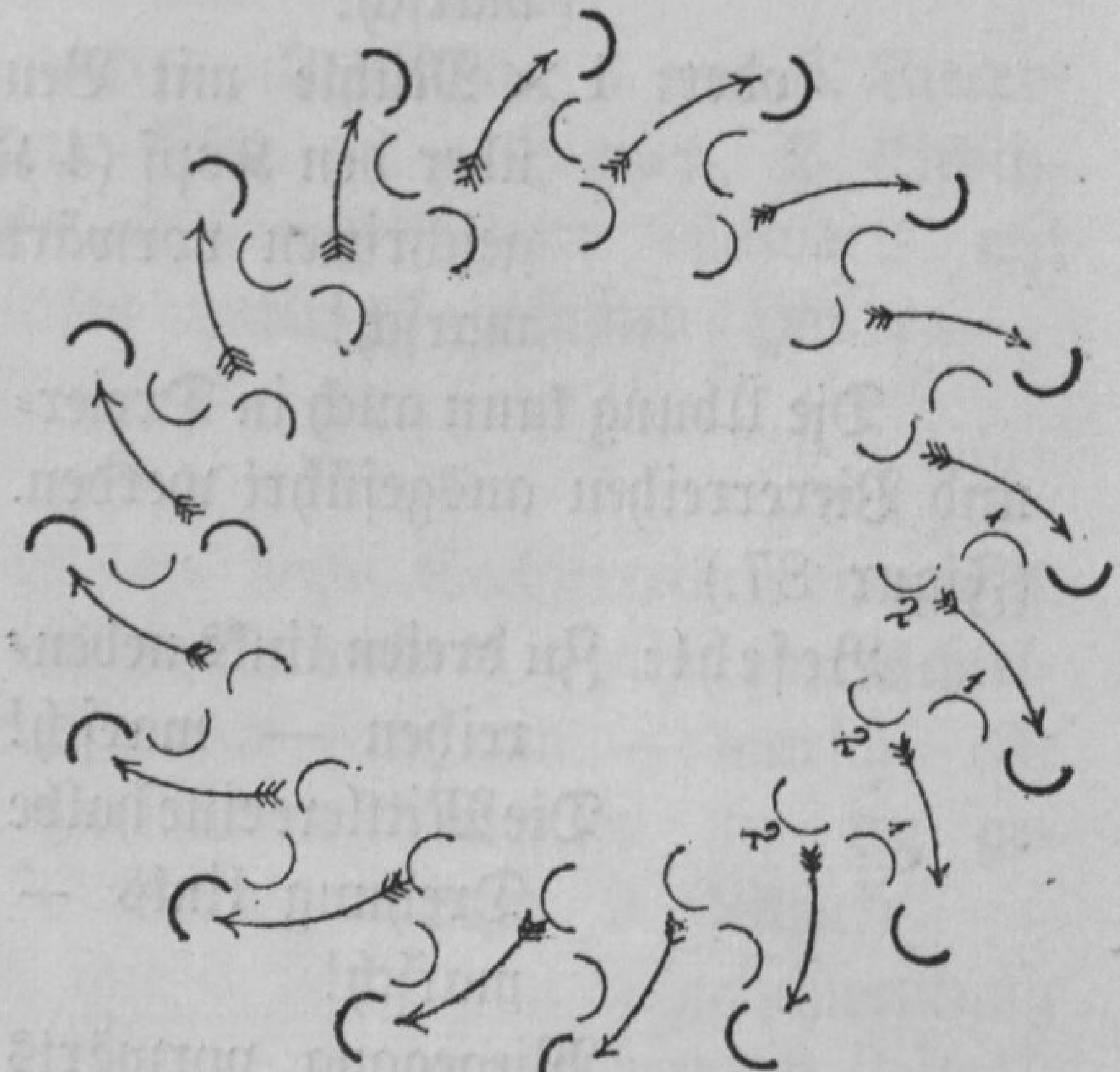
Die 1. schrägvorwärts nach außen neben die 2. reihen — marsch!

4 Schritte an Ort i. W. mit diesen Übungen — übt!

2 × Fersenheben und -senken i. W. mit diesen Übungen — übt!



Figur 88.



Figur 89.

dann: Die 2. schrägvorwärts nach außen neben die 1. reihen — marsch! (Figur 89.)

Die 2. schrägvorwärts nach innen neben die 1. reihen — marsch!

Vorschrittstellung links und rechts i. W. mit diesen Übungen — übt!

Armstrecken aufwärts und abwärts i. W. mit diesen Übungen — übt!

Zu diesem Nebenreihen gebraucht die Eins bezw. die Zwei 4 Zeiten.

Befehl: Die 1. schrägvorwärts nach innen und die 2. schrägvorwärts nach außen zu Paaren nebenreihen — marsch!

Die 1. schrägvorwärts nach außen und die 2. schrägvorwärts nach innen zu Paaren nebenreihen — marsch!

Jetzt gebraucht jede 2 Schritte zum Nebenreihen.

Befehl: 4 Schritte an Ort i. W. mit 2 × Nebenreihen mit je einem Kiebitzgeschritt — marsch!

oder: Vorschrittstellung links und rechts mit gleichseitigem Armschwingen vorwärts i. W. mit 2 × Durchschlängeln — übt!

oder: 1 und 2 umkreisen sich mit gefaßten linken Händen, den rechten Arm seitwärts über den Kopf gebeugt, i. W. mit 4 × Durchschlängeln mit Kiebitzgeschritten — marsch! (Beim Durchschlängeln Arme auf den Rücken verschränken!)

Auch in Viererreihen ist diese Art des Durchschlängelns gut zu verwenden. Die 2. Paare machen kehrt.

Befehl: 1 × Durchschlängeln mit 4 Schritten — marsch!
Armstrecken vorwärts und abwärts, 1 × Durchschlängeln, Armstrecken aufwärts und abwärts, 1 × Durchschlängeln i. W. — übt!

oder: Die Inneren umkreisen die Äußeren mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit 4 × Durchschlängeln mit Schottischhüpfen — marsch! (8 Zeiten wechseln mit 16 Zeiten, wenn für jedes Durchschlängeln 2 Schottischhüpfe bestimmt werden!)

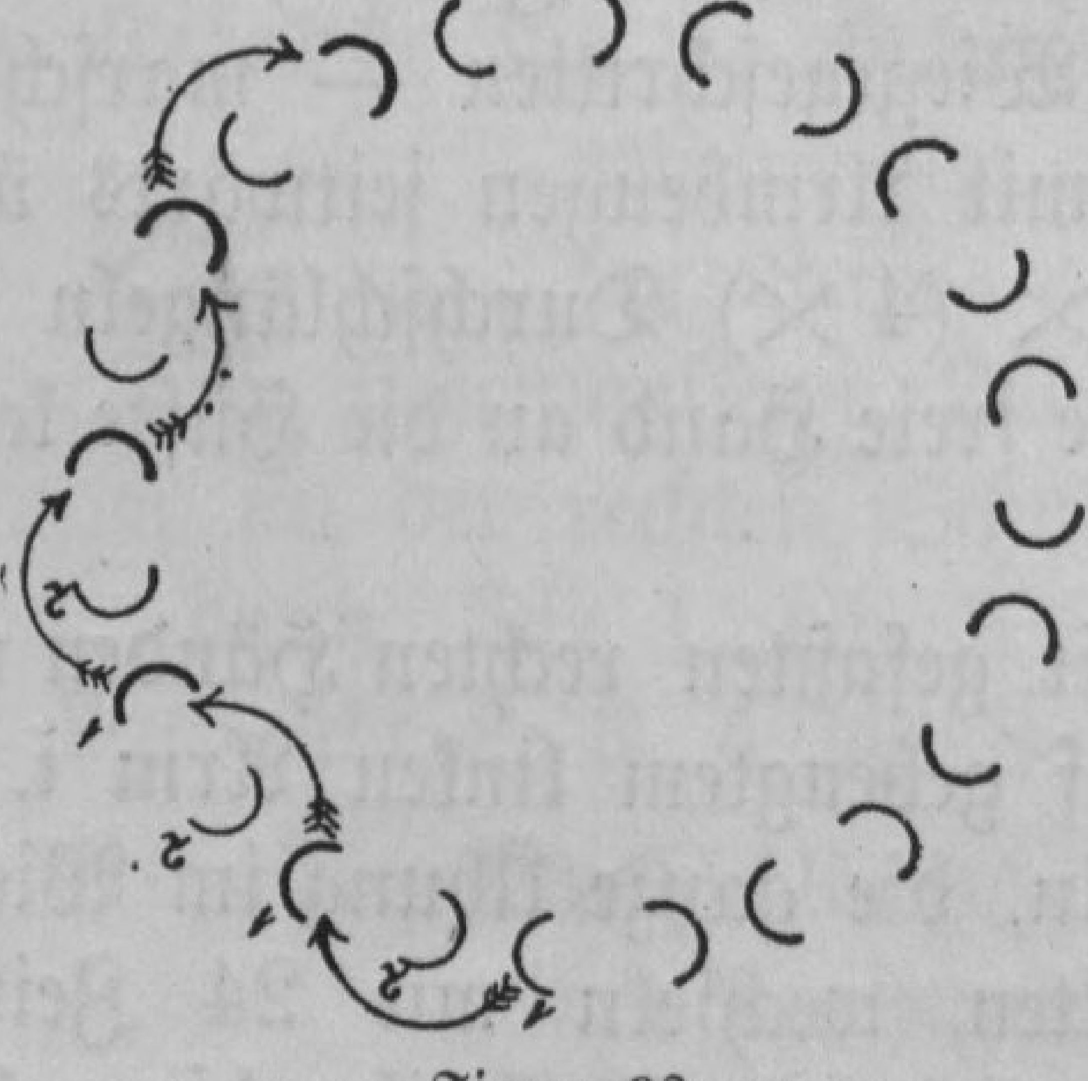
oder: Eine ganze Schwenkung um die Mitte mit 4 Kiebitzgeschritten i. W. mit 4 × Durchschlängeln mit je 2 Schottischhüpfen — marsch! u. s. w.

II. Die Schülerinnen stehen im Flankenring, zu zweien abgeteilt; die 1. machen kehrt; 1 und 2 sehen sich an.

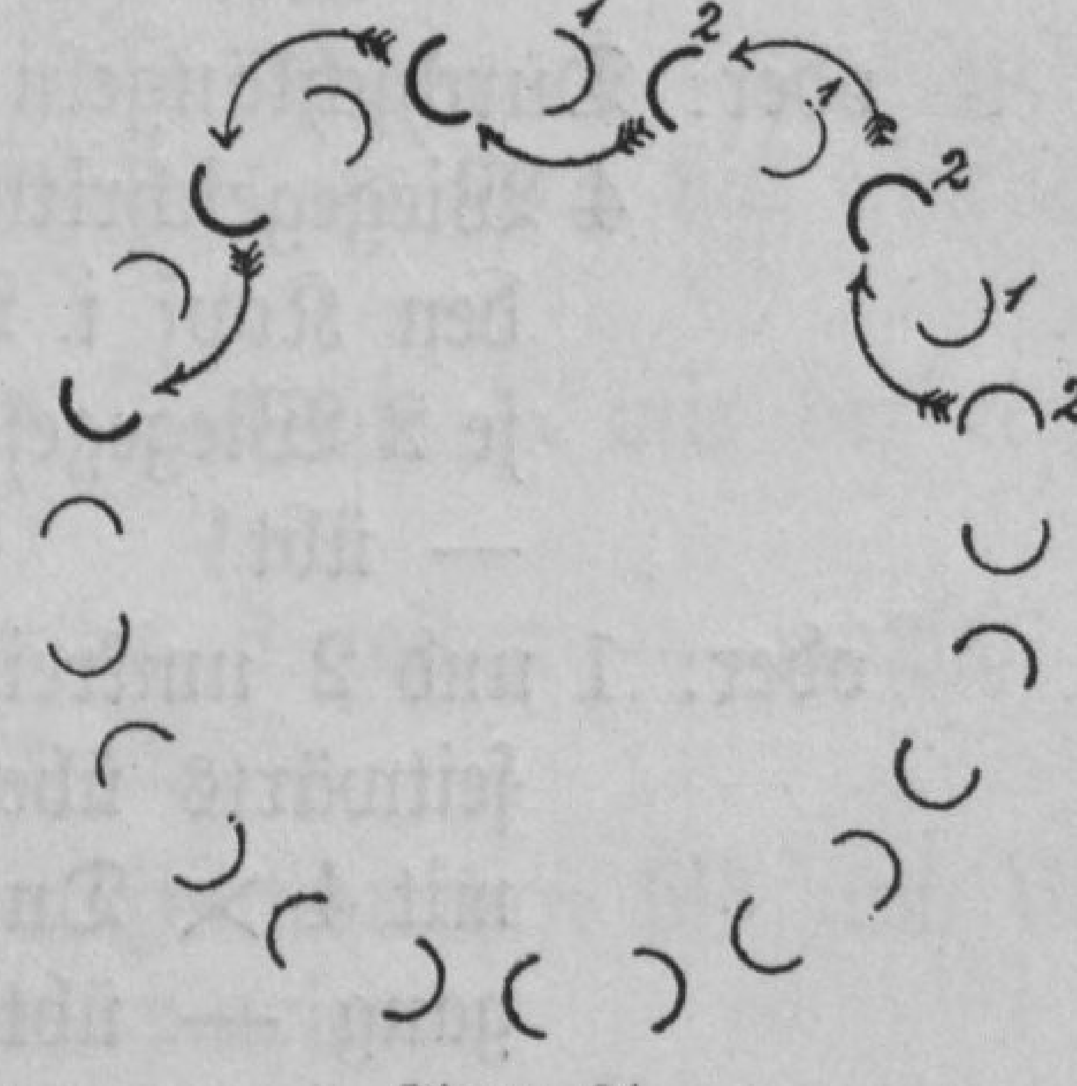
Diese Art des Durchschlängelns ist bedeutend schwerer als die vorige. Sie muß zuerst mit Fassung geübt werden; später wird die Fassung fortgelassen.

Vorübung:

Befehl: Die 1. außen vorüber ohne Drehung hinter die 2. reihen — marsch! (1 und 2 stehen Rücken gegen Rücken!)
Die 1. innen vorüber hinter die neuen 2. reihen — marsch! (Figur 90.)



Figur 90.



Figur 91.

4 Schritte an Ort i. W. mit abwechselndem außen und innen vorüber Hinterreihen der 1. in je 4 Zeiten — übt!

dann: Die 2. innen vorüber ohne Drehung hinter die 1. reihen — marsch!
Die 2. außen vorüber ohne Drehung hinter die 1. reihen — marsch! (Figur 91.)
1 × Kniewippen und 1 × Fersenheben und -senken i. W. mit diesen Reihungen der 2. — übt!
dann: 4 Schritte an Ort i. W. mit 1 × außen und 1 × innen vorüber Hinterreihen der 1. mit je 4 Taktlaufschritten — marsch! (1! 2! 3! 4! außen! 2! 3! 4! innen! 2! 3! 4!)
Die 2. die Übung entsprechend — übt!
Die 1. (2.) die Übung ohne Taktgehen an Ort — übt!

Einübung:

Befehl: 1 und 2 die rechten Hände fassen — faßt!
1 und 2 gehen 3 Schritte vorwärts ohne Drehung — marsch! (1 und 2 stehen Rücken gegen Rücken!)
Die sich jetzt Gegenüberstehenden die linken Hände fassen — faßt! Rechten Hände — los!
1 × Durchschlängeln mit Fassen der rechten Hände — übt!
1 × " " " linken " — übt!
Diese Übung fortgesetzt abwechselnd rechts und links — übt!
Die Übung mit Stampfen des 1. Trittes — marsch!

Fehler: Die Schülerinnen lassen zu früh los und wissen nicht, welche Hand sie reichen müssen.

Befehl: Durchschlängeln mit je 2 Kiebitzgeschritten mit Beugen des freien Armes seitwärts über den Kopf — marsch! (Die gefaßten Hände schulterhoch!)
dann: 2 × Kniewippen mit Armschwingen seitwärts und abwärts i. W. mit 2 × Durchschlängeln mit je 2 Kiebitzgeschritten — übt! (4 Zeiten wechseln mit 8 Zeiten!)
oder: Durchschlängeln mit je 2 Wiegegeschritten — marsch!
4 Wiegegeschritte an Ort mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit 2 × (4 ×) Durchschlängeln mit je 2 Wiegegeschritten, die freie Hand an die Hüfte legen — übt!
oder: 1 und 2 umkreisen sich mit gefaßten rechten Händen und seitwärts über den Kopf gebeugtem linken Arm i. W. mit 4 × Durchschlängeln, die ganze Übung im Wiegegang — übt! (12 Zeiten wechseln mit 24 Zeiten! 1 und 2 behalten gleich nach dem Umkreisen die rechten Hände zum ersten Durchschlängeln gefaßt!)

Nun kann das Durchschlängeln auch mit je einem Kiebitzgeschritt

oder **einem** Wiegegeschritt geübt werden; dann muß jede sich tummeln, um kein Durchschlängeln zu verfehlen.

Ist das Durchschlängeln von allen Schülerinnen ohne Fehler ausgeführt worden, dann kann es **ohne Fassung** geübt werden. Geht das Durchschlängeln der Einzelnen ohne Fassung sicher, so wird es in Paaren geübt.

Fehler: Beim Durchschlängeln gehen bequeme, langsame Schülerinnen geradeaus anstatt auf Bogenlinie; sie stören dadurch die andern, die sich um so mehr wenden müssen, und heben auch die Deutlichkeit der Übungsform auf.

Zu bemerken ist noch folgendes: Ist die Zahl der Übenden durch 4 teilbar, so haben 1 und 2, wenn sie nach dem Durchschlängeln zusammentreffen, wieder die rechten Hände frei zum Fassen, es würde also die 1. das Durchschlängeln wieder nach außen, die 2. es wieder nach innen beginnen; ebenso ist es, wenn die Zahl der Paare durch 4 teilbar ist. Wenn 1 und 2 (bezw. das 1. und 2. Paar) sich treffen, so stehen sie auf der gegenüberliegenden Kreishälfte, denn jede hat nur den halben Kreis zu durchschlängeln; es muß also das Durchschlängeln so vielmal ausgeführt werden, wie die Hälfte der Übenden beträgt, bis 1 und 2 wieder zusammentreffen, bei 24 Schülerinnen also zwölfmal (z. B. mit je 2 Kiebitzgeschritten = 24 Geschritten = 48 Zeiten!) Sollen die Schülerinnen wieder auf ihren ursprünglichen Platz gelangen, so müssen sie entweder nochmals in derselben Richtung weiterschlängeln, oder alle machen kehrt und schlängeln auf ihren Platz zurück, wo sie wieder kehrt machen müssen, um einander gegenüber zu stehen.

b) **In gerader Reihe.**

Die Schülerinnen stehen in geöffneten Flankenreihen, z. B. zu achten.

Einübung:

Befehl: Die 1. links um — kehrt!

I. **Befehl**: Die 1. abwechselnd nach links und nach rechts ziehend nebenreihen und zwei Schritte an Ort, bis zum Ende der Reihe — marsch!

(Nach siebenmaligem Durchschlängeln steht die 1. mit der rechten Schulter an der rechten Schulter der 8!)

dann: Die 1. mit 2 Schritten hinter 8 reihen — marsch!

Nun übt 2, 3, 4 bis 8 in derselben Weise.

II. **Befehl**: Durchschlängeln der 1. mit Hinterreihen bis zum Ende der Reihe, dann kehrt — marsch!

Diese Übung nacheinander von allen — marsch!

Nun werden die Achterreihen zu zweien abgezählt; die 1. machen kehrt; mit je zwei Kiebitzgeschritten soll durchschlängelt werden.

III. Befehl: 1 und 2 schräg links vorwärtsgehend zu Paaren nebenreihen — marsch!

Jetzt steht die 2. des 1. Paares und die 1. des letzten Paares am Ende der Reihe, das Gesicht nach außen gewandt.

Befehl: Die Außenstehenden eine halbe Drehung rechts, die Übrigen 1 × Durchschlängeln — übt! (Die Drehung wird mit 2 Kiebitzgeschritten gemacht!)

Die Außenstehenden hatten vor der Drehung nach links hin geschlängelt, jetzt müssen sie wieder nach derselben Richtung gehen.

Die Übung fortgesetzt bis zur Aufstellung; die ans Ende Kommenden machen eine halbe Drehung rechts und schlängeln weiter — übt!

IV. Befehl: Mit Fassen abwechselnd der rechten und der linken Hand Hin- und Zurückschlängeln; die ans Ende Kommende macht eine halbe Drehung rechts und reicht dann wieder dieselbe Hand wie zuvor, also die rechte — marsch! (Nach sechszehnmaligem Durchschlängeln stehen alle auf ihrem Platz!) (Figur 92.)



Figur 92.

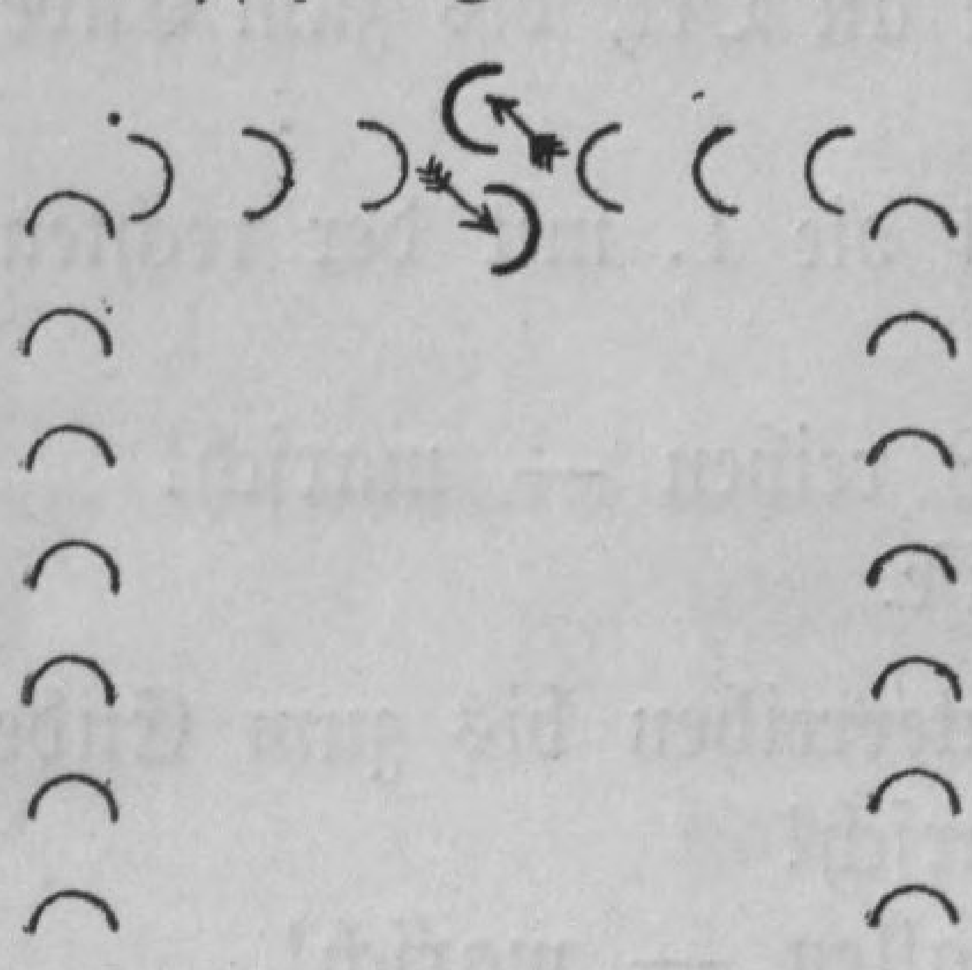
In Viererreihen würden nach achtmaligem, in Sechserreihen nach zwölfmaligem Durchschlängeln alle auf dem Platze sein.

Das Durchschlängeln wird nun so eingeübt, daß dasselbe nacheinander beginnt. Die Schülerinnen stehen z. B. in Viererreihen.

V. Befehl: Die 1. links um — kehrt!

Durchschlängeln mit je 2 Kiebitzgeschritten mit Handfassung — marsch! (Wer ans Ende kommt, macht die halbe Drehung und reicht dieselbe Hand wie zuvor!)

Mit 10 × Durchschlängeln sind alle auf ihrem Platze. Auch dieses Durchschlängeln kann von Paaren ausgeführt werden; dann macht das ans Ende der Reihe kommende Paar eine der Drehung der Einzelnen entsprechende halbe Schwenkung.


Figur 93.

c) Das Durchschlängeln in sich begegnenden Reihen.

Die Vordere jeder Reihe beginnt das Durchschlängeln mit Fassen der rechten Hand; alle passen auf, welche Hand ihnen von der ihnen Entgegenkommenden gereicht wird.

Hat die Vordere jeder die Hand gegeben, so schreitet sie im Umzug weiter; alle andern machen es ebenso. (Figur 93.)

Auch dieses Durchschlängeln kann von Paaren ausgeführt werden und sieht besonders mit Nebenreihen im Zickzack gut aus.

8. Marschieren mit Gesang.

z. B. Befehl: Zu zweien durch die Mitte ziehen, abwechselnd links und rechts in Paaren zum Umzug nach außen, zu vieren mit Vorkreuzen des 1. Paares einschwenken, abwechselnd links und rechts zu vieren nach außen, mit Vorkreuzen der 1. Viererreihe zu achten einschwenken; dann zu vieren nach außen schwenken, die 2. Paare im Umzug hinterreihen, dann Durchschlängeln der sich begegnenden Reihen mit je 4 Schritten, Durch- und Vorbeizug links, zu zweien durch die Mitte — mit dem Gesang des Liedes: Rüstet euch zum Sang — marsch!

oder: Befehl: Zu zweien zum Kreise links, zur Schnecke, zum Kreise, zur Acht, nacheinander nebenreihen zu vieren, dann nacheinander zu zweien hinterreihen, zum Umzug mit Gesang des Liedes: Wie reizend, wie wonnig — singt! u. s. w.

D. Gerätübungen: Ball; Seil; Schwebestangen; Springkasten; Schaukelringe; Reifen; wagerechte Leiter; Holzstäbe; schräge Stangen; schräge Leitern; Rundlauf; Hantel; Sturmlauf; Barren; Kastagnetten; Wippe.

I. Ball: Werfen und Fangen mit Ristgriff; Ballwerfen (abstoßen!) abwechselnd mit Handfläche und Handrücken; Hüpfen mit Ballwurf; Wiegegang mit Ballwurf.

1. Werfen und Fangen mit Ristgriff.

Befehl: Ball mit der rechten Hand fassen und linke Hand — an!
Rechten Arm heben und Hand zur Ristlage drehen — dreht!
Werfen und Fangen zweizeitig, fortgesetzt — übt!
Diese Übung entsprechend links — übt!

Diese Übungen werden dann dreizeitig ausgeführt.

Nun folgt die Übung rechts und links i. W.; hierbei wird bei jedem dritten oder vierten Wurf der Ball der anderen Hand zugeworfen.

2. Ballwerfen abwechselnd mit Handfläche und Handrücken.

Zu dieser Übung sind nur Gummibälle verwendbar.

Befehl: Ball mit der rechten Hand fassen, linken Arm auf den Rücken legen — legt!

Ball abwechselnd mit dem Handrücken der inneren Handfläche abstoßen — übt!

Diese Übung links — übt!

Die Übung abwechselnd 4 × rechts und 4 × links, auf 5! 6! den Ball der andern Hand zuwerfen — übt!

3. **Hüpfen mit Ballwurf.**

z. B. **Befehl:** Hüpfen mit Nachhüpfen mit Ballwurf in der 1. von je 4 Zeiten — übt!

Hüpfen mit Nachhüpfen mit Ballwurf in der 1. von je 2 Zeiten — übt!

oder: Hüpfen in die Vorschrittstellung links und zurück, in die Vorschrittstellung rechts und zurück mit Ballwurf bei jeder Schrittstellung — übt!

oder: Kreuzhüpfen links und rechts mit Nachhüpfen und Ballwurf beim Kreuzen — übt!

oder: Hüpfen mit Vierteldrehung links und Ballwurf mit Nachhüpfen — übt! u. s. w.

4. **Wiegegang mit Ballwurf.**

z. B. die Schülerinnen gehen in Paaren mit einfachem Abstand seitwärts.

Befehl: Wiegegang vorwärts mit Beginn des äußeren Fußes und Ballwurf bei jedem äußeren Geschritt — übt!

4 solcher Wiegegeschritte, dann nach innen um und 2 × Ballwechsel mit 4 Wiegegeschritten — übt! (fortgesetzt!)

Diese Übung mit Hopserhüpfen auf 1! bei jedem zweiten Geschritt — übt!

oder: Ohne Innenabstand:

Befehl: 4 Wiegegeschritte vorwärts mit Fassung der inneren Hände und Beugen des äußeren Armes seitwärts über den Kopf — marsch! (Die äußere Hand faßt den Ball!)

Die 1. umkreisen die 2. vorn vorüber mit Ballwurf bei jedem Geschritt — marsch!

Beide Übungen i. W. — übt!

Dieselbe Übung, die 2 umkreist die 1 — marsch!

Diese Übung, nur 1 und 2 umkreisen sich gegenseitig, 1 vorn vorüber — marsch!

Diese Übung, 1 und 2 umkreisen sich gegenseitig, 2 vorn vorüber — marsch!

Die 4 Übungen i. W. — übt! (32 Geschritte!)

Würde diese Übung im Kreise ausgeführt, so würde sie einen Teil eines Ballreigens bilden können.

Auch das Durchschlängeln im Kreise mit Ballwerfen sieht hübsch aus; z. B.:

Befehl: Durchschlängeln mit je 2 Wiegegeschritten und Ballwurf beim 1. Geschritt (Schulter an Schulter!) — übt!
oder: Mit Ballwurf beim 2. Geschritt — übt!
oder: 2 × Durchschlängeln, 1 und 2 umkreisen sich mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
auch: Stirnkreis.

Befehl: 4 Wiegegeschritte an Ort mit Ballwurf beim 1. und 3. — übt!
1 und 2 (die kehrt macht) Mühle links mit Beugen des rechten Armes seitwärts über den Kopf — marsch! (2 dreht sich erst rechts, dann links!)
4 Wiegegeschritte an Ort, Mühle rechts — marsch! (1 dreht sich erst links, dann rechts!)
Diese Übungen i. W. — übt! (16 Geschritte!)

II. Seil: Kreuzhüpfen, auch mit Armthätigkeiten; gleichzeitiges Hineinlaufen und Hineinspringen zweier Übenden; Hüpfen im kleinen Kreise; Hineinlaufen und Hüpfen mehrerer Viererreihen nacheinander; Hüpfen mit Handgeräten.

1. Kreuzhüpfen, auch mit Armthätigkeiten.

Befehl: Kreuzhüpfen mit Nachhüpfen und Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
oder: Kreuzhüpfen mit Nachhüpfen und Armschwingen seitwärts, aufwärts, seitwärts und abwärts beim Kreuzen links — übt! u. s. w.

2. Gleichzeitiges Hineinlaufen und Hineinspringen zweier Übenden.

Eine steht rechts, die andere links vor dem Seil aufgestellt; z. B.:

Befehl: Hineinlaufen und Hineinspringen, Hände fassen, 1 × im Kreise herum hüpfen, heraus — übt!
oder: Ebenso hinein, die 1. umkreisen die 2., heraus — übt!
Diese Übung mit Umkreisen der 2. — übt! u. s. w.

3. Hüpfen im kleinen Kreise.

Befehl: Zu vieren hineinlaufen (auch 2 hineinlaufen, 2 von der entgegengesetzten Seite hineinspringen!), kleinen Kreis bilden mit Fassen und Heben der Hände, 1 × seitwärts im Kreise herumhüpfen, fort — übt!

4. Hineinlaufen und Hüpfen mehrerer Viererreihen nacheinander.

Befehl: Auf 2! hinein, nach 6 × (8 ×) Hüpfen heraus — übt! (Wenn jedesmal auf 2! eine Viererreihe hineinläuft, so sind stets 3 (4) Viererreihen im Seil!)

5. Hüpfen mit Handgeräten.

a) Reifen.

Der Reifen, von einer oder zweien gefaßt, wird zunächst rückwärts geschwungen; dann haben Seil und Reifen eine Richtung und weichen sich aus. Später wird der Reifen vorwärts geschwungen; dabei muß recht hoch gehüpft werden, damit das Seil unter dem Reifen fortschwingen kann. Es kann auch eine Einzelne in das Seil hineinlaufen und mit rückwärts geschwungenem Reifen hüpfen, und eine andere läuft später zu ihr hinein, stellt sich hinter sie und hüpft mit ihr im Seil.

b) Bälle.

Eine kann hineinlaufen und den Ball werfen und fangen; oder zwei können die Übung mit Ballwechsel ausführen. (Nicht mit Hüpfen aufhören!)

c) Stäbe, Hantel.

Mit diesen Geräten können die bereits erlernten Übungen vorgenommen werden; auch so, daß zwei Übende nur einen Stab haben.

III. Schwebestangen: Gehen mit Doppelschottischhüpfen, Doppelkniewippgang und Wiegegang mit Hopserhüpfen; Gangübungen aus Seitstand; Gehen ohne Fassung.

1. Gehen mit Doppelschottischhüpfen.

Die Schülerinnen gebrauchen 6 Geschritte, steigen also auf 11! 12! 7! 8! (oder 3! 4!) auf!

2. Gehen mit Doppelkniewippgang.

12 Geschritte = 36 Zeiten sind nötig; das Aufsteigen findet also auf 11! 12! oder 8! 9! oder 5! 6! statt.

3. Wiegegang mit Hopserhüpfen.

8 Wiegegeschritte; auf 11! 12! oder 5! 6! wird aufgestiegen. Viel Vergnügen gewährt es den Schülerinnen, wenn die Gangarten nacheinander mit taktmäßigem Aufsteigen zu bestimmter Zeit mit Klavierbegleitung wiederholt werden.

z. B. Befehl: Gewöhnlicher Gang mit Aufsteigen auf 3! 4!
Nachstellgang links und rechts i. W., Aufsteigen auf 7! 8!
Kniewippgang " " 7! 8!
Kiebitzgang " " 3! 4!
Doppelschottischhüpfen, Aufsteigen auf 7! 8! (4/4 Takt!)

oder: Doppelkniewippgang mit Aufsteigen auf 11! 12!
Wiegegang „ „ „ 11! 12!
Wiegegang mit Hopserhüpfen, Aufsteigen auf 11! 12!
Wiegegang mit Kniewippen auf 2!, Aufsteigen auf 11! 12!
(3/4 Takt!)

4. Gangübungen aus Seitstand.

Befehl: 1 und 2 zueinander — um!
Die 2. ein Nachstellgeschritt rechts seitwärts — marsch!

Nun stehen die Übenden im Zickzack, können also alle gleichzeitig vorwärts auf- und absteigen.

Befehl: 1 und 2 links auf- und links absteigen, 4 Schritte vorwärts i. W. — übt!
Die ans Ende Kommenden machen mit den 4 Schritten eine halbe Drehung links zum Gegenzug links. Nach 64 Zeiten sind alle auf ihrem Platze.

oder: Diese Übung mit je 2 Kiebitzgeschritten statt der gewöhnlichen — übt!

oder: 1 und 2 links auf- und rechts vorwärts absteigen (2 Zeiten!) i. W. mit 2 Hopserschritten vorwärts — marsch! (32 Zeiten!)

oder: 1 und 2 links auf- und nachsteigen, 1 × Kniewippen, absteigen, Armschwingen vorwärts und abwärts, dann 4 gewöhnliche (oder 2 Kiebitzgeschritte) vorwärts — marsch! (96 Zeiten!)

Derartige Übungen sind ebenfalls mit Klavierbegleitung auszuführen.

5. Gehen ohne Fassung.

Hierbei werden auch Holzstäbe und Kastagnetten benutzt.

z. B. Befehl: Gewöhnlichen Gang mit Aufwärtsschwingen der Arme bei weiter Stabfassung — marsch!

oder: Wiegegang mit Kastagnettenschlagen in der 1. (2., 3.) Zeit — marsch! u. s. w.

IV. Springkasten: Springen mit Handgeräten.

a) Mit dem Holzstab.

z. B. Befehl: Mit Vorwärtsschwingen der Arme auf den Kasten springen, nachhüpfen, mit Aufwärtsschwingen der Arme abspringen und nachhüpfen — springt!

oder: Mit Armbeugen auf den Kasten, mit Armstrecken vorwärts (aufwärts) vom — Kasten springen — springt!

oder: Mit Stabwiegen links auf den Kasten, mit Stabwiegen rechts vom Kasten springen mit Nachhüpfen — springt!

b) Mit dem Ball.

z. B. Befehl: Mit Ballwurf vom Kasten springen — springt!
oder: Mit Ballwurf auf den Kasten springen — springt!
oder: Mit Ballwurf auf den Kasten springen, Vierteldrehung links mit 1 × Hüpfen, Absprung vorwärts mit Ballwurf — springt!

c) Mit dem Reifen.

z. B. Befehl: Mit Reifendurchschlag rückwärts — vom Kasten springen — springt!
oder: Mit Reifendurchschlag vorwärts — vom Kasten — springt!

d) Mit den Kastagnetten.

z. B. Befehl: Mit Armbeugen seitwärts über den Kopf und 1 × Kastagnettenschlagen auf den Kasten und mit Senken der Arme und 1 × Kastagnettenschlagen vom Kasten springen mit Nachhüpfen (4 Zeiten!) — springt! u. s. w.

V. Schaukelringe: Armthätigkeiten im Beugehang; Schaukeln im Beugehang; Seitwärtsschaukeln.

1. Armthätigkeiten im Beugehang.

Befehl: Zum Beugehang auf — springt!
Langsam die Arme zum Stand strecken — streckt!
dann: Langsames Aufziehen zum Beugehang — übt!
Ab — springt!
dann: Langsames Aufziehen zum Beugehang und langsames Strecken der Arme zum Stand — übt!

2. Schaukeln im Beugehang.

Befehl: Vorwärtslaufen, Rückwärtsschaukeln, zum Beugehang hoch und Vor= und Zurückschaukeln — lauft!
dann: Vorwärtslaufen und Zurückschaukeln i. W. mit Vor= und Zurückschaukeln im Beugehang — lauft!
dann: Vorwärtslaufen, zum Beugehang hoch, Zurückschaukeln fortgesetzt — lauft! (am schwersten!)

3. Schaukeln seitwärts.

Befehl: Ringe fassen — faßt!
Galopphüpfen links seitwärts, Schaukeln, Galopphüpfen rechts seitwärts, Schaukeln — übt!

Diese Übung ist nur möglich, wenn die Ringe ziemlich weit von der Wand entfernt sind; also können oft nur die inneren Ringpaare benutzt werden.

oder: Je eine faßt einen Ring.

Befehl: Rückwärts zum Zehenstand — marsch!
1 und 2 nach innen — um!
Galopphüpfen seitwärts i. W. mit Schaukeln — hüpft!
(Die Schülerinnen müssen dicht beisammen stehen!)
oder: Je eine faßt einen Ring.
Befehl: 1 vorwärts, 2 rückwärts zum Zehenstand — marsch!
1 und 2 nach innen — um!
Galopphüpfen seitwärts i. W. mit Schaukeln — hüpft!

Bei dieser Übung schaukeln 1 und 2 aneinander vorüber. Diese Übungen können auch mit Abstoß beider Füße statt des Galopphüpfens ausgeführt werden.

VI. Reifen: Hineinlaufen einer Zweiten in den geschwungenen Reifen; Gehen mit Reifendurchschlag.

1. Hineinlaufen einer Zweiten in den geschwungenen Reifen.

Befehl: 1 mit Rückwärtsschwingen des Reifens in diesem Hüpfen — hüpft!
Auf 2! die 2. hineinlaufen — übt!

Versuchsweise kann bei sehr geschickten Schülerinnen eine Dritte hineinlaufen; dann muß der Reifen recht groß sein.

Befehl: Auf 2! die 2. hinein-, auf 6! rückwärts herauslaufen — übt!

Diese Übungen werden dann mit vorwärtsgeschwungenem Reifen geübt.

2. Gehen mit Reifendurchschlag.

z. B.: Die Schülerinnen gehen zu Paaren mit einfachem Abstand seitwärts.

Befehl: Wiegegang vorwärts mit Reifendurchschlag auf 1! — übt!
dann: 1 und 2 linken Hände fassen (der Ringfinger und der kleine Finger führen die Fassung aus!), mit 4 Wiegeschritten mit Hopserhüpfen auf den 1. Tritt ganze Umkreisung — übt!
4 Wiegeschritte vorwärts, dann umkreisen sich 1 und 2 mit gefaßten rechten Händen — übt!
Diese Übung fortgesetzt i. W. — übt!

Auch Doppelkniewippgang und Doppelschottischhüpfen werden mit Reifendurchschlag auf 1! geübt.

VII. Wagerechte Leiter: Kreuzhang; Hangeln seitwärts mit Speichgriff an den Sprossen; Hangeln vorwärts, eine Hand am Holm,

die andere an der Sprosse; Hangeln vorwärts mit Ellgriff an den Holmen; Beugehang mit Kammgriff.

1. Kreuzhang.

Befehl: Zum Kreuzhang (d. h. Hang mit gekreuzten Armen) mit oben liegendem rechten Arm auf — springt!
Zum Kreuzhang mit oben liegendem linken Arm auf — springt!
Beide Übungen in je 4 Zeiten — übt!

2. Hangeln seitwärts mit Speichgriff an den Sprossen.

Damit nur eine Sprosse zwischen den Händen bleibe, muß die Hand zuerst die nächste Sprosse fassen, welche der Hangelrichtung abgewandt ist. Der Hang wird mit und ohne Schwung geübt.

3. Hangeln vorwärts, eine Hand am Holm, die andere an der Sprosse.

Die Hand am Holm hat Speich- oder Ellgriff, die an der Sprosse Ristgriff. Die Hand am Holm muß stets in der Mitte zwischen zwei Sprossen liegen.

4. Hangeln vorwärts mit Ellgriff an den Holmen.

Diese Übung wird zunächst mit Nachgriff, dann mit Übergriff geübt.

5. Beugehang mit Kammgriff.

Wird dieser im Seitstand mit Griff am Holm ausgeführt, so muß recht darauf geachtet werden, daß die Beine nicht vorschwingen; wird er im Querstand mit Griff an einer Sprosse gemacht, so muß der Kopf vorsichtig gedreht werden, damit er zwischen den Sprossen hindurch kann.

VIII. Holzstäbe: Stabschwingen seitwärts mit Rumpfdrehen; halbe Wende; ganze Wende; Seitwärtsstrecken eines Armes aus Armbeuge; Gehen mit Stabübungen.

1. Stabschwingen seitwärts mit Rumpfdrehen.

Befehl: Auf 1! Stabschwingen (d. h. schnelles Wiegen) links seitwärts und mit Füßeschließen Rumpf links drehen — dreht!
Grund — stellung!
Die Übung fortgesetzt mit Verharren auf 2 und 4 — übt!
Die Übung rechts — übt!
Beugen des vorderen Kniees in Vorschrittstellung links mit Aufwärtsschwingen der Arme in 8 Zeiten — übt!
Die Übung rechts — übt!
Kniebeugen in Vorschrittstellung links, 2 × Stabschwingen

links seitwärts mit Rumpfdrehen, dann die Übung rechts entsprechend — übt! (8, 4, 4, 8, 4, 4 Zeiten wechseln!)

2. Halbe Wende.

Der Arm, welcher den Stab führt, giebt der Wende die Bezeichnung links oder rechts. Durch die halbe Wende wird der Stab von einem Arm von der vorderen auf die hintere Seite des Körpers, oder umgekehrt, geführt. Dieser Arm führt also ein Kreisen aus und muß dabei völlig gestreckt bleiben. Der andere Arm liegt dicht am Körper. Der Stab wird weit gefaßt.

Befehl: Stab mit der linken Hand über den Kopf heben — hebt!
Stab rückwärts senken — senkt!
Stab mit der linken Hand über den Kopf heben — hebt!
Stab vorwärts senken — senkt!
Diese Übungen mit Verharren auf 2 — übt!
Die Übung rechts — übt!
dann: Halbe Wende links — übt!
Halbe Wende rechts — übt!
Abwechselnd halbe Wende links und rechts in je 2 Zeiten — übt!

3. Ganze Wende.

Befehl: Stab weit fassen — faßt!
Arme vorwärts heben — hebt!
Aufwärts führen — führt!
Rückwärts mit gestreckten Armen — führt!
Arme senken — senkt!
Stabwende in 4 Zeiten — übt!
dann: 4 Schritte an Ort (4× Kreuzhüpfen, Beinspreizen u. s. w.) i. W. mit einer halben Wende links, einer halben Wende rechts und zwei ganzen Wenden in je 4 Zeiten — übt! (32 Zeiten!)

4. Seitwärtsstrecken eines Armes aus Armbeuge.

a) Der Stab ist hinter den Kopf geneigt.

Befehl: Linken Arm seitwärts strecken — streckt! (Schulterhöhe!)
Linken Arm beugen — beugt!
Diese Übung fortgesetzt in 4 Zeiten — übt!
Armstrecken rechts und Beugen — übt!
und: Vorschrittstellung links und rechts, Armstrecken links, Seitschrittstellung links und rechts (oder rechts und links), Armstrecken rechts in je 4 Zeiten — übt!

b) Der Stab ist vor dem Körper.

Die Arme sind bei weiter Stabfassung gebeugt. Bei dem Seitwärtsstrecken eines Armes muß der andere Ellenbogen bis zur Schulterhöhe gehoben werden.

Befehl: Linken Arm seitwärts strecken — streckt!
1 × Kniewippen — wippt!
Linken Arm — beugt!
1 × Fersenheben und -senken — übt!
Diese Übung links in 8 Zeiten — übt!
Die Übung rechts — übt!

oder: Linken Arm seitwärts strecken und linken Fuß seitwärts stellen — stellt!
Linkes Knie beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Linken Arm beugen und linken Fuß zur Grund — stellung!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Die Übung rechts — übt!
Beide Übungen i. W. — übt!

5. Gehen mit Stabübungen.

z. B. Befehl: Gewöhnlichen Gang mit Armbeugen, Seitwärtsstrecken des linken Armes, Beugen, Abwärtsstrecken in der 1. von je 2 Zeiten — übt!
Die Übung rechts — übt!
Beide Übungen i. W. — übt!

oder: Wiegegang mit Stabwiegen — übt!

oder: Wiegegang seitwärts nach den Ersten zu mit Niederhüpfen zur Grundstellung auf 3! mit aufwärts gehobenem Stabe — übt!

dann: 4 Wiegegeschritte vorwärts mit Beginn des äußeren Fußes i. W. mit 4 Wiegegeschritten seitwärts nach den Ersten zu — übt! (Bei den Geschritten seitwärts sind 1 und 2 sich zugewandt!)

und: 8 Hopserschritte vorwärts mit Stabneigen links mit gestreckten Armen, 4 Kiebitzgeschritte mit Stabneigen rechts mit gestreckten Armen — übt!

Auch zwei Übende können bei Armstrecken und -schwingen mit einem Stabe üben; dann muß die Stabmitte zwischen beiden liegen.

IX. Schräge Stangen: Hangeln; Beugehang.

1. Hangeln.

Es wird mit Speichgriff wiederholt, dann auch mit Ellgriff fleißig geübt (rücklings!), sowohl mit als ohne Schwung.

2. Beugehang.

Dieser wird erst taktmäßig, dann auch mit Beinthätigkeiten ausgeführt. Die Stangen werden anfangs in Kopf-, dann in Reichhöhe gefaßt.

X. Schräge Leitern: Hangeln; Beugehang; Steigen.

1. Hangeln.

Das Gerät wird mit Zwiegriff gefaßt; eine Hand faßt den Holm mit Speichgriff, die andere die Sprosse mit Ristgriff; das Hangeln wird mit und ohne Schwung ausgeführt; die Hand am Holm muß stets in der Mitte zwischen zwei Sprossen sein.

2. Beugehang.

Dieser wird mit Kammgriff an einer Sprosse, mit Speichgriff an den Holmen und mit Ristgriff auf der Sprosse geübt.

3. Steigen.

Das Hüpfen mit beiden Füßen von Sprosse zu Sprosse wird (mit Vorsicht!) vorgenommen und das Steigen mit Doppelschottischhüpfen; hierbei wird das standfreie Bein entweder rückwärts gehoben, oder es wird seitwärts und nach innen geschwungen. Außerdem wird das Heruntersteigen im Kiebitzgang rücklings zum Gerät geübt.

XI. Rundlauf: Gehen und Laufen vorwärts und seitwärts; Beugehang; Kreisfliegen.

1. Gehen und Laufen vorwärts und seitwärts.

z. B. Befehl: 4 Wiegegeschritte seitwärts (links oder rechts seitwärts!) mit Niederhüpfen zur Grundstellung auf 3! i. W. mit 4 Wiegegeschritten vorwärts — übt! (Scharfe Drehung bei dem Übergang aus einer Übung in die andere!)

oder: 3 × Doppelschottischhüpfen vorwärts i. W. mit 8 Taktlaufschritten — übt!

oder: 4 × Galopphüpfen links, 4 × rechts vorwärts i. W. mit 2 × Doppelschottischhüpfen — hüpft!

oder: 4 Zeiten Kreuzlauf links seitwärts i. W. mit 2 Kiebitzgeschritten vorwärts — lauft! u. s. w.

2. Beugehang.

Befehl: Gerät mit Speichgriff (Riemen) oder Kammgriff (Sprosse) fassen und rückwärts zum Zehenstand — marsch!

Nacheinander im Beugehang vorschaukeln, mit halber Drehung links (rechts) abspringen zum Stand, wieder aufspringen zum Beugehang, vorschaukeln und mit halber Drehung rechts (links) abspringen — übt!

dann: 1 und 3 die Übung gleichzeitig üben — übt! (Zuerst Vorbeizug rechts, dann links, oder umgekehrt!)
dann: Galopphüpfen links (rechts) seitwärts und auf Befehl zum Beugehang aufspringen — hüpft! Auf — springt!
dann: 8 × Galopphüpfen links (rechts) seitwärts i. W. mit 8 Zeiten Beugehang — hüpft!

3. Kreisfliegen.

Zu dem „Fischen" vorwärts, das fleißig geübt werden muß, bis die Bewegung anmutig aussieht, kommt das Fischen rückwärts. (Kopf hoch!)

XII. Hantel: Armkreisen und Armkreuzen; Übungen mit zwei Hanteln in einer Hand; Gangübungen mit Hanteln.

1. Armkreisen und Armkreuzen.

z. B. Befehl: Mühlkreisen in 8 Zeiten — übt! (Die Bewegung nicht unterbrechen!)
Armstrecken aufwärts — übt! (2 Zeiten!)
Rumpfbeugen und -strecken — übt! (4 Zeiten!)
Armstrecken abwärts — übt!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Beide Übungen i. W. — übt!
oder: Mühlkreisen links in 4 Zeiten, Beinkreisen rechts mit seitwärtsgeschwungenen Armen, dann umgekehrt — übt!
oder: Armkreuzen links und rechts aus dem Abhang der Arme mit Verharren in jeder 2. Zeit — übt!
8 Schritte an Ort mit Armschwingen seitwärts, aufwärts, seitwärts, abwärts — übt!
Beide Übungen i. W. — übt!
oder: Armkreuzen links aus Seithebhalte mit Verharren in jeder zweiten Zeit — übt! (8 Zeiten!)
4 × Kniewippen mit Armschwingen vorwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts — übt!
Beide Übungen i. W. — übt!
Armkreuzen rechts i. W. mit Kniewippen und Armschwingen — übt! u. s. w.

2. Übungen mit zwei Hanteln in einer Hand.

Befehl: Beide Hanteln mit der rechten Hand fassen — faßt!
Rechten Arm vorwärts heben — hebt! (langsam!)
Senken — senkt!
Beide Hanteln mit der linken Hand fassen — faßt!
Linken Arm vorwärts heben — hebt!
Senken — senkt!

dann: Rechten (linken) Arm vorwärts heben — hebt!
Seitwärts führen — führt! (nicht drehen!)
Vorwärts führen — führt!
Senken — senkt!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Diese Übung i. W. mit Armdrehen in Vorhebhalte in 8 Zeiten, jede Hand faßt einen Hantel — übt! u. s. w.

3. Gangübungen mit Hanteln.

z. B. Befehl: Gewöhnlichen Gang mit Stampfen des 1. von je 3 Schritten und Armbeugen seitwärts über den Kopf und Senken in je 3 Zeiten — übt! (Kopf hoch!)
oder: Kiebitzgang vorwärts mit Seitwärts- und Abwärtsschwingen der Arme in der 1. von je 4 Zeiten — übt!
oder: Wiegegang vorwärts mit Seitwärtsschwingen des gleichseitigen Armes bei jedem Geschritt — übt! u. s. w.

XIII. Sturmlauf: Absprung vorwärts und seitwärts.

1. Absprung vorwärts.

Der Absprung von der oberen Brettkante mit Anlauf (2 Schritte auf dem Brett!) wird tüchtig geübt, auch mit Armhaltung und Vierteldrehung.

Dann:

Befehl: Mit 3 Schritten Anlauf Schlußsprung auf das Brett, 1 × Hüpfen mit Vierteldrehung links (rechts) und Schlußsprung vorwärts (oder auch Schlußsprung rückwärts) — lauft!
dann: Dieselbe Übung mit Spreizsprung links (rechts) vorwärts — lauft!
dann: Diese Übung mit Abstoß nur eines Fußes — übt! (links! rechts! links! rechts stoßt ab! dreht! springt! — 6 Zeiten!)
auch: Diese Übung mit Vierteldrehung beim Absprung — übt! (rechts! links! rechts! links stoßt ab! dreht und springt! = 5 Zeiten!)

2. Absprung seitwärts.

Befehl: Mit 3 Anlaufschritten auf das Brett springen — lauft!
Links seitwärts (rechts seitwärts) ab — springt!
Diese Übung in 5 Zeiten — übt!
dann: Mit 3 Anlaufschritten auf das Brett springen und mit Spreizsprung links seitwärts (rechts seitwärts) abspringen — lauft!
dann: Mit 3 Anlaufschritten und Abstoß nur eines Fußes

Spreizsprung links seitwärts (aus Rückschrittstellung links!) abspringen — lauft!

Diese Übungen können auch zu zweien mit Fassen der inneren Hände auch mit Armverschränken, auch mit widergleichem Absprung ausgeführt werden. (Beim Absprung ist dann selbstverständlich die Fassung zu lösen.)

XIV. Barren: Liegehang; Rumpfdrehen im Querstreckstütz; Sitz auf dem Holm; Absprung vorwärts.

1. Liegehang vorlings.

Dieser kann im Quer- und im Seitstand ausgeführt werden. Die Schülerinnen fassen beide Holme mit Speichgriff bezw. einen Holm mit Ristgriff, treten mit den Füßen genau unter die Stelle, wo sich die Hände befinden und neigen sich rückwärts. (Kreuz hohl! Arme strecken!) In diesem Liegehang kann Kopfdrehen, Armbeugen und -strecken (auch ganz langsames!), Handlüften, Beinheben und -senken, Beinkreuzen u. s. w. vorgenommen werden.

2. Rumpfdrehen im Querstreckstütz.

Befehl: Zum Querstreckstütz auf — springt!
Rumpf links (rechts) drehen — dreht! (Nicht nur den Kopf! Nicht nur Achteldrehung!)
Vorwärts — dreht!
Ab — springt!

3. Sitz auf dem Holm.

Er wird im Querstand ausgeführt. Der Barren wird hierzu anfangs niedrig gestellt.

a) Aus Stand.

Befehl: Mit der linken Hand den Holm fassen — faßt!
Mit der rechten Hand schulterbreit vorwärts fassen — faßt!
Zum Sitz hinter der rechten Hand auf — springt!
Die Holme in gleicher Höhe fassen — faßt!
Ab — springt!

Ebenso wird der Sitz hinter der linken Hand geübt. Sind mehrere im Barren, so müssen sie abwechselnd eine links, eine rechts, zum Sitz aufspringen, damit nicht ein Holm zu sehr belastet werde. Die Schülerinnen müssen gerade sitzen, behalten aber Fassung mit der Hand, hinter welcher sie sitzen.

b) Aus Schwung.

Befehl: Vor- und Zurückschwingen im Querstreckstütz, nach dem 3. (4.) Rückschwung zum Sitz hinter der linken (rechten) Hand auf — übt!

auch: 2 × Vor- und Zurückschwingen i. W. mit abwechselndem Sitz hinter der linken und rechten Hand; im Sitz 4 Zeiten verweilen — übt! (schwingt! zurück! schwingt! zurück! sitzt! 2! 3! 4!)

4. Absprung vorwärts.

Befehl: Zum Querstreckstütz — auf!

Vor-, Zurück-, Vorschwingen und im Vorschwung verharren — übt!

Dieses Verharren mit guter Körperhaltung ist sehr schwer.

Vorwärts ab — springt!

dann: Diese Übung in 7 Zeiten — übt! (vor! zurück! vor! 4! 5! 6! ab!)

dann: 1 × Vor-, Zurück- und Vorschwingen, Absprung vorwärts — übt!

Diese Übung i. W. mit 4 × Handklapp (im Takte des Schwingens!) — übt!

Die Schülerinnen treten hintereinander am Anfang des Barrens an; nachdem die Erste die Übung einmal gemacht, übt mit ihr die Zweite, und jede Folgende setzt nach 8 Zeiten ein; denn durch den Absprung vorwärts kommen nach drei- bis viermaliger Wiederholung der Übung die Schülerinnen durch den Barren hindurch.

Dann:

Befehl: Diese Übung ohne Handklapp — übt!

XV. Kastagnetten: Einfaches Klappen; Doppelklappen; Wirbel. Bevor die Lehrerin die Kastagnetten austeilen läßt, bespricht sie die Fassung derselben. Zuerst wird das Bändchen angezogen, daß sich eine große Öse bildet; diese große Öse wird der fassenden Hand zugewandt; dann wird sie über die vier Finger (Daumen bleibt frei!) der Hand gestreift. Nun hebt der Mittelfinger das festanliegende Bändchen auf der andern Seite und streift es über. Sind die Finger in der großen Öse zu sehr zusammengepreßt, so wird noch ein Finger (der kleine!) herausgezogen. Die Unterarme werden gewinkelt, die Hände bleiben in schulterbreiter Entfernung und werden aufwärts gebeugt. Die Arm- und Kastagnettenhaltung muß völlig ungezwungen aussehen. Beim Kastagnettenschlagen schlagen die sich dabei beugenden Finger die Kastagnettenschalen gegeneinander, so daß diese den Handteller berühren; dann werden die Finger sofort wieder gestreckt; und die Schalen sperren auseinander.

1. Einfaches Klappen.

Befehl: Arme zum Kastagnettenklappen — an!

1 × Klappen — klappt! (Kein Nachklappen!)

2 × (3 ×, 4 ×) Klappen — klappt!
Arme — ab!

dann: 1 × Klappen — klappt! (Die Arme werden gewinkelt, das Klappen wird ausgeführt, und die Arme senken sich sofort.)

dann: Taktgehen an Ort mit Kastagnettenklappen in der 1. (letzten) von je 4 Zeiten — marsch!

dann: Taktgehen an Ort mit Klappen in der 1. von je 3 Zeiten — marsch!

dann: Armbeugen seitwärts über den Kopf und Armsenken in je 3 Zeiten mit Klappen in jeder Zeit — übt!
Diese Übung i. W. mit 6 Schritten vorwärts mit Klappen auf 1 und 6 — übt!

oder: Wiegegang mit Beugen des gleichseitigen Armes über den Kopf und Kastagnettenklappen in jeder Zeit — übt! (links! links! links! rechts! rechts! rechts!)

oder: Linken Fuß mit Kastagnettenklappen zur Vorschrittstellung stellen — stellt!
Grund — stellung!
Diese Übung links und rechts in je 2 Zeiten i. W. mit 2 Kiebitzgeschritten mit Klappen bei jedem letzten Tritt — übt!

oder: Linken Fuß seitwärts stellen — stellt!
Mit Klappen Fuß zur Grund — stellung!
Diese Übung links und rechts in je 2 Zeiten i. W. mit 2 × Doppelschottischhüpfen mit Klappen auf 3! 4! — übt! u. s. w.

2. Doppelklappen.

Befehl: 1 × Doppelklappen — übt! (1 Zeit!)
1 × Doppelklappen i. W. mit 3 × Klappen — übt!

dann: Wiegegang mit Doppelklappen beim 1. (2., 3.) Tritt — übt!

oder: Wiegegang mit Hopserhüpfen und Doppelklappen auf 1 (2, 3) — übt!

oder: Kiebitzgang mit Doppelklapp auf 1, einfachem Klapp auf 2 — übt! u. s. w.

3. Wirbel.

Hierbei wird fortdauerndes, möglichst schnelles Klappen ausgeführt.

Befehl: Einen Kastagnettenwirbel in 4 Zeiten — übt!

oder: Kastagnettenwirbel — übt! Halt! (Nicht nachklappen!)

oder: 3 Zeiten Kastagnettenwirbel i. W. mit 1 × Kastagnettenklappen — übt!

Diese Übung i. W. mit 4 Taktschritten an Ort mit Kastagnettenklappen auf 4! — übt!

XVI. **Wippe**: Einfaches Wippen; Wippen mit Rückschwung des Körpers beim Fluge, mit Beinspreizen, Beinkreuzen und Handlüften.

Die Wippe muß zum Wippen mit gestreckten Armen reichhoch gestellt werden. Das Wippen entsteht dadurch, daß abwechselnd die eine die andere durch tiefe Kniebeuge zum Fluge bringt.

Auch während der Kniebeuge müssen die Arme gestreckt bleiben. Der Abstoß vom Boden muß mit guter Fußhaltung und möglichst leise erfolgen.

Die Schülerinnen können im Querstand mit Speich- und Ellgriff an den Holmen, mit Rist- und Kammgriff an der Sprosse, auch mit Griff der einen Hand am Holm, der andern an der Sprosse üben; in letzterem Fall müssen beide Hände in Richtung sein. Am leichtesten ist das Wippen, wenn die Schülerinnen die Wippholme möglichst am Ende fassen.

Im Seitstand kann Rist- und Kammgriff am Holm genommen werden, auch Zwiegriff.

Im Querstand kann eine Schülerin an jedem Ende stehen, auch zwei; im Seitstand steht je eine an jedem Holmende.

Anfangs wird nur Wippen im Querstand geübt.

Die Wippe ist ein außerordentlich beliebtes Gerät, aber nicht ganz ungefährlich; denn manche Schülerin läßt los, wenn sie das Wippen anfänglich nicht vertragen kann, und gefährdet dadurch die Mitübende. Auf diese Gefahr muß die Lehrerin hinweisen und den Schülerinnen einschärfen, daß jede, die nicht länger zu wippen imstande ist, laut Halt! ruft, worauf sofort die Übung aufhört.

Hinter jede Übende tritt die Nächste, um Hilfe zu leisten, wenn es nötig wird, und schnell auf den Platz zu kommen, wenn die Übung zuende ist. Diejenige, die geübt hat, tritt beim Wechsel der Übenden einen Schritt vorwärts, die Holme festhaltend; die Hilfestehende nimmt Fassung, die Nächste tritt hinter sie.

1. **Einfaches Wippen.**

Die Eins beginnt mit der Kniebeuge; der Körper ist gestreckt, die Beine sind geschlossen.

Befehl: Einfaches Wippen — wippt!
8 × Wippen — wippt!
Dann 10 ×, 12 ×; alle gleichmäßig lange.

2. **Wippen mit Rückschwung des Körpers beim Fluge.**

Die Beine werden beim Fluge zurückgeschwungen, nach dem Fluge muß der Körper aber wieder senkrecht hängen, so daß die Füße dieselbe Abstoßstelle behalten.

3. Wippen mit Beinspreizen.

Der Abstoß erfolgt stets aus Grundhaltung.

Befehl: Wippen mit Beinspreizen links beim Fluge — übt!
" " " rechts " " — übt!
Wippen mit abwechselndem Beinspreizen links und rechts — übt! (Spitzen beim Spreizen schön abwärts strecken!)

4. Wippen mit Beinkreuzen.

Befehl: Wippen mit Beinkreuzen links beim Fluge — übt!
" " " rechts " " — übt!
Wippen mit abwechselndem Beinkreuzen links und rechts — übt!
dann: Wippen mit Beinkreuzen links und rechts bei jedem Fluge — übt! (sieht drollig aus!)

Beim Kreuzen liegt Fußspitze an Fußspitze.

5. Wippen mit Handlüften.

Dieses Handlüften wird zuerst nur links, dann nur rechts, dann abwechselnd links und rechts ausgeführt. Hauptsache ist, daß die Schülerinnen das Lüften wirklich im Fluge, nicht etwa im Stand, ausführen.

6. Wippen mit Abstoß eines Fußes.

Bei Abstoß mit dem linken Fuße wird das rechte Bein vorwärts gehoben und umgekehrt; nach dem Abstoß werden die Beine geschlossen.

Befehl: Wippen mit abwechselndem Abstoßen mit dem linken und rechten Fuße — wippt!

E. Turnspiele: Türkenkopf. Hüpfender Kreis. Dritte (bei einer kleinen Zahl von Schülerinnen Zweite) abschlagen. Tag und Nacht. Fangeball mit zwei Bällen. Jagdball. Fußball im Kreise. Königsreifen. Wanderreifen.

Als Spiel kann auch auf der ganzen Oberstufe das Wettlaufen und Wetthüpfen auf einem Bein (= Wetthinken, wenn das standfreie Bein gebeugt ist!) sowie das Wettspringen (über die höher gestellte Schnur sowohl als in die Weite!) geübt werden.

---

2. Klasse.

A. Freiübungen: Schrittstellungen mit Bogenspreizen; Armschnellen; Armwiegen.

1. Schrittstellungen mit Bogenspreizen.

Wird bei der Schrittstellung der Fuß vorwärts, rückwärts oder nach außen gestellt, so beschreibt er einen Bogen nach innen vorwärts und dann zur Schrittstellung. Die Spitze muß scharf abwärts gestreckt sein.

Befehl: Linken (rechten) Fuß mit Bogenspreizen zur Vorschrittstellung — stellt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 3 Zeiten mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt! (Mit Verharren auf 2!)
Die Übung links und rechts i. W. — übt!
oder: Linken (rechten) Fuß mit Bogenspreizen und Beugen des linken (rechten) Armes seitwärts über den Kopf zur Seitschrittstellung (Schrägvorschrittstellung, Tanz- und Kreuzschrittstellung) — stellt!
Grund — stellung!
Diese Übung links und rechts i. W. in je 2 Zeiten — übt!

Wird bei der Schrittstellung dagegen der Fuß schrägvorwärts nach innen, zur Tanz- oder Kreuzschrittstellung vorwärts gestellt, so beschreibt er den Bogen rückwärts, seitwärts nach außen und zur Schrittstellung.

Befehl: Linken (rechten) Fuß mit Bogenspreizen und Händeanlegen zur Kreuzschrittstellung vorwärts — stellt!
Grund — stellung!
Die Übung links und rechts in je 3 Zeiten i. W. mit Armkreuzen links und rechts in Seithebhalte mit 2 × Kniewippen — übt! (Das Kniewippen fällt auf 3! 4! 5! 6!)

2. Armschnellen.

Das Armschnellen kann in Vor-, Schrägvor- und Seithebhalte in den verschiedenen Armlagen geübt werden. Üblich ist es in Vor- und Schrägvorhebhalte mit Kammlage, in Seithebhalte mit Rist- und Kammlage. Armschnellen in Seithebhalte mit Ristlage (Armschlagen) ist bereits geübt. Das Armschnellen in Vorhebhalte übe ich wenig, da es die Brust beengt.

a) In Schrägvorhebhalte.

Befehl: Arme schrägvorwärts nach außen schwingen — schwingt!
Arme zur Kammlage drehen — dreht!
Unterarme beugen — beugt! (Die Ellenbogen müssen in Schulterhöhe bleiben!)
Schrägvorwärts schnellen — schnellt!
Beugen — beugt!
Linken Unterarm schrägvorwärts schnellen — schnellt!
Beugen — beugt!
Rechten Unterarm schrägvorwärts schnellen — schnellt!
Beugen — beugt!

Unterarme schrägvorwärts schnellen — schnellt!
Arme zur Speichlage drehen — dreht!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
Diese Übung in 12 Zeiten i. W. mit 4 × Hüpfen (einer ganzen Drehung mit 4 × Hüpfen, Armstrecken vorwärts und abwärts mit 2 × Füßeschließen und -öffnen u. s. w.) — übt!

b) In Seithebhalte.

Die Einübung entspricht der in Schrägvorhebhalte. Hübsch ist in Verbindung mit Armschnellen seitwärts die Seitschrittstellung.

Befehl: Arme seitwärts schwingen, zur Kammlage drehen und Unterarme beugen in einer Zeit — übt!
und: Armschnellen seitwärts, Arme zur Ristlage drehen und abwärts schwingen in einer Zeit — übt!
jetzt: Befehl: Arme zum Armschnellen aus Kammlage — an!
Linken Unterarm seitwärts schnellen und linken Fuß zur Seitschrittstellung stellen — stellt!
Arm beugen und Fuß zur Grund — stellung!
Rechten Unterarm seitwärts schnellen und rechten Fuß zur Seitschrittstellung — stellt!
Arm beugen und Fuß zur Grund — stellung!
Arme — ab!
Diese Übung in 12 Zeiten — übt! (Mit Verharren in jeder 2. Zeit!)
Diese Übung in 6 Zeiten — übt!

Diese Übung kann auch mit widerseitiger Seitschrittstellung gemacht werden. (Linker Unterarm und rechter Fuß!)

und: Befehl: Arme zum Armschnellen — an!
Linken Unterarm seitwärts schnellen und in die Seitschrittstellung links hüpfen — hüpft!
Arm beugen und zur Grundstellung hüpfen — hüpft!
Rechten Unterarm seitwärts schnellen und in die Seitschrittstellung rechts hüpfen — hüpft!
Arm beugen und zur Grundstellung hüpfen — hüpft!
Diese Übung in 6 Zeiten — übt!
Diese Übung mit widerseitiger Seitschrittstellung — übt!
und: Diese Übung i. W. mit Vorschrittstellung links und rechts mit Bogenspreizen und Armbeugen seitwärts über den Kopf (auch in 6 Zeiten!) — übt! u. s. w.

3. Armwiegen.

Die Arme werden hierbei genau so geführt wie beim Stabwiegen. Die Übenden dürfen also nicht vergessen, die Arme nach jedem Wiegen

zum Abhang zu senken, und müssen den **Handrücken** der obenliegenden Hand möglichst nach vorn drehen; der obenliegende Arm ist leicht gebeugt, die Finger werden zwanglos gehalten.

Befehl: Armwiegen links (rechts) seitwärts in 3 Zeiten — übt!
Arme senken in 3 Zeiten — übt!
Armwiegen links und rechts i. W. in je 6 Zeiten — übt!
Diese Übung in je 3 Zeiten — übt! (wiegt! 2! senkt!)
dann: Wiegegang an Ort mit Armwiegen — übt!
oder: Kreuzschrittstellung rechts mit Armwiegen links in 3 Zeiten — übt!
Kreuzschrittstellung links mit Armwiegen rechts — übt!
und: 2 Wiegegeschritte vorwärts mit Armwiegen i. W. mit 2 Wiegegeschritten an Ort mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!

Fehler: Die Schülerinnen drehen die innere Handfläche nach vorn und heben den Arm nicht hoch genug.

B. **Gangübungen:** Wiegehüpfen; Wiegelauf; Schwenkhops; Gehen mit Schleifen; Gehen mit Aufhüpfen; die Gangarten schrägvorwärts; Schrittzwirbel in verschiedenen Gangarten.

1. **Wiegehüpfen.**

Das Wiegehüpfen ist Wiegegang mit Niederhüpfen in der ersten Zeit. (Hüpft links nieder! kreuzt! (oder vor!) zurück! hüpft rechts nieder! kreuzt! zurück!)

Befehl: Wiegehüpfen vorwärts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
1 × Wiegehüpfen i. W. mit 1 Wiegegeschritt — übt!
und: Die 1. umkreisen die knieenden 2. mit 4 × Wiegehüpfen, dann umkreisen die 2. die knieenden 1. ebenso, 8 Wiegegeschritte vorwärts mit Armwiegen — übt!

2. **Wiegelauf.**

Der Wiegelauf entspricht dem Wiegegang; er wird nur doppelt so schnell ausgeführt.

Auch andere Geschritte lassen sich zum Lauf umwandeln, so könnte ebenfalls Nachstelllauf geübt werden. Ich übe diese Laufarten nicht, statt dessen viel den gewöhnlichen Lauf.

3. **Schwenkhops.**

Der Schwenkhops ist ein Nachstellgeschritt mit Niederhüpfen auf den zweiten Tritt und Aufhüpfen nach demselben; bei dem zweimaligen Hüpfen wird das standfreie Bein beim Schwenkhops vorwärts vor- und zurückgeschwungen, beim Schwenkhops seitwärts nach außen und

innen; bei letzterem kreuzt das Bein auf 3! **vor** das Standbein. Auf besonderen Befehl kann das standfreie Bein auch beim Schwenkhops vorwärts von außen nach innen geschwungen werden; es wird dann, wie auch beim Doppelschottischhüpfen, gebeugt.

Befehl: 1 Nachstellgeschritt links (rechts) vorwärts (seitwärts) mit Niederhüpfen auf 2! und mit vor= (seitwärts=) geschwungenem linken Bein stehen bleiben — übt!
1 × Hüpfen rechts (links) — hüpft!
Diese Übung fortgesetzt in 3 Zeiten — übt!

dann:

Befehl: Schwenkhops links (rechts) vorwärts (seitwärts) — übt!
dann: Schwenkhops links (rechts) vorwärts mit Vor= und Zurückschwingen des standfreien Beines — übt!
und: Schwenkhops links (rechts) seitwärts mit Schwingen des standfreien Beines nach außen und innen — übt!
dann: 2 Wiegegeschritte i. W. mit 2 Schwenkhopsen links — übt!
oder: 2 Schwenkhopse rechts i. W. mit 2 Wiegegeschritten mit Hopserhüpfen auf 2! — übt!
oder: 6 × Galopphüpfen links i. W. mit 2 Schwenkhopsen links — übt!
oder: 2 Doppelkniewippgeschritte, 2 Wiegegeschritte je i. W. mit 2 Schwenkhopsen — übt!

Der Übergang aus Schwenkhops links in Schwenkhops rechts und umgekehrt ist nur möglich durch eine ungerade Zahl von Tritten; geeignet dazu sind also das Doppelkniewippgeschritt, das dreizeitige Kiebitzgeschritt und das Wiegegeschritt.

Befehl: 3 Schwenkhopse vorwärts mit Händeanlegen i. W. mit einem Wiegegeschritt — übt!
oder: 2 Schwenkhopse vorwärts i. W. mit einem Doppelkniewippgeschritt — übt!

Fehler: Die Schülerinnen hüpfen nicht **nach**, sondern **auf**, machen also dreizeitigen **Hopsergang** mit Vor= und Zurückschwingen des standfreien Beines. (Nicht leicht bei einer großen Zahl von Schülerinnen sofort zu erkennen!)

4. Gehen mit Schleifen.

Wenn der Fuß mit Schleiftritt vorwärts oder seitwärts bewegt werden soll, so wird nur die Ferse gehoben, und der Ballen gleitet oder schleift auf dem Boden zur Schrittstellung; mit dem Schleifen ist das Kniebeugen verbunden.

Befehl: Mit Händeanlegen gewöhnlichen Gang vorwärts mit Schleiftritt in der 1. (4.) von je 4 Zeiten — übt!

und: Nachstellgang links (rechts) vorwärts (seitwärts) mit Schleiftritt auf 1! — übt!
und: Kiebitzgang vorwärts mit Schleiftritt auf 1! — übt!
dann: 1 Nachstellgeschritt, 1 Kiebitzgeschritt mit Schleifen in der 1. Zeit i. W. mit 4 Hopserschritten — marsch!
und: Wiegegang vorwärts mit Schleifen auf 1! — übt!
2 Wiegegeschritte vorwärts mit Schleifen und Armwippen i. W. mit 2 × Wiegehüpfen mit Händeanlegen — übt! u. s. w.

5. Gehen mit Aufhüpfen.

Befehl: Gewöhnlichen Gang mit Aufhüpfen nach jedem 3. Tritt — marsch!
6 gewöhnliche Schritte mit Aufhüpfen nach dem 3. und 6. Schritt i. W. mit 2 × Doppelschottischhüpfen vorwärts — marsch! (2 × 8 Zeiten!)
und: Nachstellgang links (rechts) vorwärts mit Aufhüpfen nach dem letzten Tritt — marsch!
2 Nachstellgeschritte links (rechts) vorwärts mit Aufhüpfen nach dem letzten Tritt i. W. mit 2 Wiegegeschritten vorwärts — marsch! (2 × 6 Zeiten!)
und: Wiegegang vorwärts mit Aufhüpfen nach dem letzten Tritt — marsch! (vierzeitig!)
2 Wiegegeschritte mit Aufhüpfen nach dem letzten Tritt i. W. mit 4 × Kiebitzhüpfen — übt!
oder: Nachstellgang links (rechts) vorwärts mit Aufhüpfen nach dem 1. Tritt — marsch! (dreizeitig!)
und: Wiegegang mit Aufhüpfen nach dem 1. (2.) Tritt — marsch! (vierzeitig!)

Das Aufhüpfen verlängert demnach jedes Geschritt um eine Zeit.

6. Die Gangarten schrägvorwärts.

Bei den Gangarten schrägvorwärts wird bei Beginn des Geschrittes der Fuß schrägvorwärts gestellt, so daß also die Geschritte in Zickzacklinien geübt werden. Schön und meiner Meinung nach zulässig ist dieses Schrägvorwärtsgehen nur, wenn das Geschritt aus mehreren Tritten besteht; Kiebitzgang, Schottischhüpfen, Wiegegang und Wiegelauf eignen sich z. B. dazu.

Soll Nachstellgang, Galopphüpfen oder Schwenkhops schrägvorwärts ausgeführt werden, so werden mehrere Geschritte in gleicher Richtung ausgeführt.

Befehl: Kiebitzgang schrägvorwärts — marsch!
4 Kiebitzgeschritte schrägvorwärts mit Armbeugen seitwärts

über den Kopf i. W. mit 2 × Doppelschottisch vorwärts mit Handklapp auf 3! 4! — übt!

oder: 3 Galopphüpfe links, 3 rechts schrägvorwärts i. W. mit 2 Schwenkhopsen links — übt!

3 Schwenkhopse links schrägvorwärts, 1 Wiegegeschritt, 3 rechts schrägvorwärts, 1 Wiegegeschritt (mit Händeanlegen) i. W. mit 8 Wiegegeschritten vorwärts mit Armwiegen — übt!

7. Schrittzwirbel in verschiedenen Gangarten.

Zwirbeln bedeutet Drehen. Ein Schrittzwirbel ist ein Gehen seitwärts mit je einer halben Drehung nach den beiden ersten Schritten bezw. Geschritten und einem dritten Tritt bezw. Geschritt, worauf keine Drehung folgt.

Die beiden Drehungen sind gleich, also beide links, oder beide rechts. Wir unterscheiden nach der Richtung des Zwirbelns Schrittzwirbel links und rechts. Der Schrittzwirbel links beginnt mit Seitschrittstellung links; die erste halbe Drehung links wird auf dem Ballen des linken Fußes, die zweite auf dem des rechten Fußes ausgeführt, der Schrittzwirbel rechts beginnt mit Seitschrittstellung rechts; die erste halbe Drehung rechts erfolgt auf dem Ballen des rechten, die zweite auf dem des linken Fußes.

Einübung:

Befehl: Links seitwärts im Kiebitzgang mit einer halben Drehung links nach jedem Geschritt — fortgesetzt — übt!

Ebenso rechts seitwärts — übt!

Nach dem Kiebitzgeschritt gelingt den Schülerinnen die Drehung viel leichter als nach gewöhnlichen Schritten, macht sie auch nicht so leicht schwindlig; deshalb beginne ich stets damit.

Befehl: 3 Kiebitzgeschritte links seitwärts mit einer halben Drehung nach dem 1. und 2. Geschritt — übt!

Grund — stellung!

Ebenso rechts — übt!

dann: 1 Schrittzwirbel links mit Kiebitzgang und Grundstellung in der 7. Zeit — übt!

Die Übung rechts — übt!

dann: 1 Schrittzwirbel mit Kiebitzgang i. W. mit 6 Schritten Taktgehen an Ort — mit Händeanlegen — übt! (Das erste Taktgehen beginnt mit dem rechten Fuß nach dem in 6 Zeiten beendeten Schrittzwirbel links; also folgt auf die 6 Schritte ein Schrittzwirbel rechts, nach welchem der linke Fuß das Gehen an Ort anfängt!)

und: 1 Schrittzwirbel mit Kiebitzgang mit Handklapp auf 1! i. W. mit 2 Wiegegeschritten mit Armwiegen — übt!

Sollen die Übenden sich bei jedem Schrittzwirbel in der gleichen Richtung seitwärts bewegen, so muß eine ungerade Zahl von Zwischentritten oder Nachstellgang bezw. Galopphüpfen gewählt werden.

Befehl: 1 Schrittzwirbel mit Kiebitzgang i. W. mit 3 Schritten an Ort — übt!

oder: 1 Schrittzwirbel mit Kiebitzgang i. W. mit 1 Kniewippgeschritt — übt!

oder: 1 Schrittzwirbel mit Kiebitzgang i. W. mit 6 Galopphüpfen seitwärts — übt!

Der Schrittzwirbel wird dadurch weniger anstrengend, daß er mit Freiübungen wechselt.

Befehl: 1 Schrittzwirbel links mit Kiebitzgang, auf 7! Grundstellung, auf 8! 1 × Hüpfen — übt!

Diese Übung i. W. mit Armstrecken vorwärts, seitwärts, aufwärts und abwärts — übt!

Diese Übung rechts entsprechend — übt!

Beide Übungen i. W. — übt!

oder: 1 Schrittzwirbel links mit Kiebitzgeschritten, auf 7! zur Grundstellung hüpfen, auf 8! nachhüpfen mit Vierteldrehung links — übt!

Diese Übung 4 × i. W. mit Beinkreisen links und rechts mit Armdrehen in Vorhebhalte — übt!

Diese Übung rechts entsprechend — übt! (Die Übenden beschreiben bei viermaliger Wiederholung der Übung ein Viereck.)

auch: 1 Schrittzwirbel links, 1 Schrittzwirbel rechts mit Kiebitzgang und Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit Vorschrittstellung links und rechts und zweimal Hüpfen mit Händeanlegen — übt!

Fehler: Die Schülerinnen machen die zweite Drehung falsch, nämlich rechts beim Schrittzwirbel links, und links beim Schrittzwirbel rechts.

Nun wird der Schrittzwirbel mit gewöhnlichen Schritten geübt; er ist dreizeitig; nur auf Befehl darf Grundstellung genommen werden, sie gehört nicht zum Schrittzwirbel.

Einübung:

Hände — an!

Linken Fuß seitwärts stellen — stellt!

Halbe Drehung links auf dem linken Ballen und rechten Fuß seitwärts stellen — stellt!

Halbe Drehung links auf dem rechten Ballen und linken Fuß seitwärts stellen — stellt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 4 Zeiten — übt!
Diese Übung rechts — übt!
dann: Schrittzwirbel links und Hüpfen zur Grundstellung auf 4! — übt!
Ebenso Schrittzwirbel rechts — übt!
dann: 1 Schrittzwirbel links i. W. mit einem Wiegegeschritt — übt! (Immer Schrittzwirbel links!)
oder: 1 Schrittzwirbel rechts i. W. mit 1 × Wiegehüpfen — übt! (Immer Schrittzwirbel rechts!)
oder: 1 Schrittzwirbel links (rechts) i. W. mit 3 Hopserschritten an Ort — übt! (Auch stets der gleiche Schrittzwirbel!)
dann: 1 Schrittzwirbel i. W. mit 3 Galopphüpfen seitwärts (Hände an!) — übt! (Abwechselnd Schrittzwirbel links und rechts!)
dann: 1 Schrittzwirbel links, 1 Schrittzwirbel rechts fortgesetzt i. W. — übt!
2 Schrittzwirbel i. W. mit 2 Wiegegeschritten — übt!

Der Schrittzwirbel kann auch mit den übrigen erlernten Geschritten ausgeführt werden; vorzugsweise eignen sich dazu noch Hopsergang, Schottischhüpfen, Galopphüpfen, Wiegegang und Wiegehüpfen.

Befehl: 1 Schrittzwirbel mit Hopsergang i. W. mit 1 Schwenkhops — übt! (stellt! hüpft! stellt! hüpft! stellt! hüpft! Schwenkhops! 2! 3!)
und: 1 Schrittzwirbel mit Schottischhüpfen i. W. mit 2 Hopserschritten an Ort — übt! (6 Zeiten wechseln mit 2 Zeiten!)
und: 1 Schrittzwirbel links mit Galopphüpfen, je 3 für einen Schritt — übt! (links! links! links! dreht und rechts! rechts! rechts! dreht und links! links! links!)
1 Schrittzwirbel links, 1 Schrittzwirbel rechts mit Galopphüpfen, je i. W. mit 3 × Handklappen — übt! (Beim Handklappen wird Grundstellung genommen!)
und: 1 Schrittzwirbel links mit Wiegegang, auf 10! zur Grundstellung hüpfen — übt! (links! 2! 3! dreht und rechts! 2! 3! links! 2! 3!)
1 Schrittzwirbel mit Wiegegang i. W. mit 3 Galopphüpfen seitwärts — übt! (Schrittzwirbel links und rechts wechseln!)

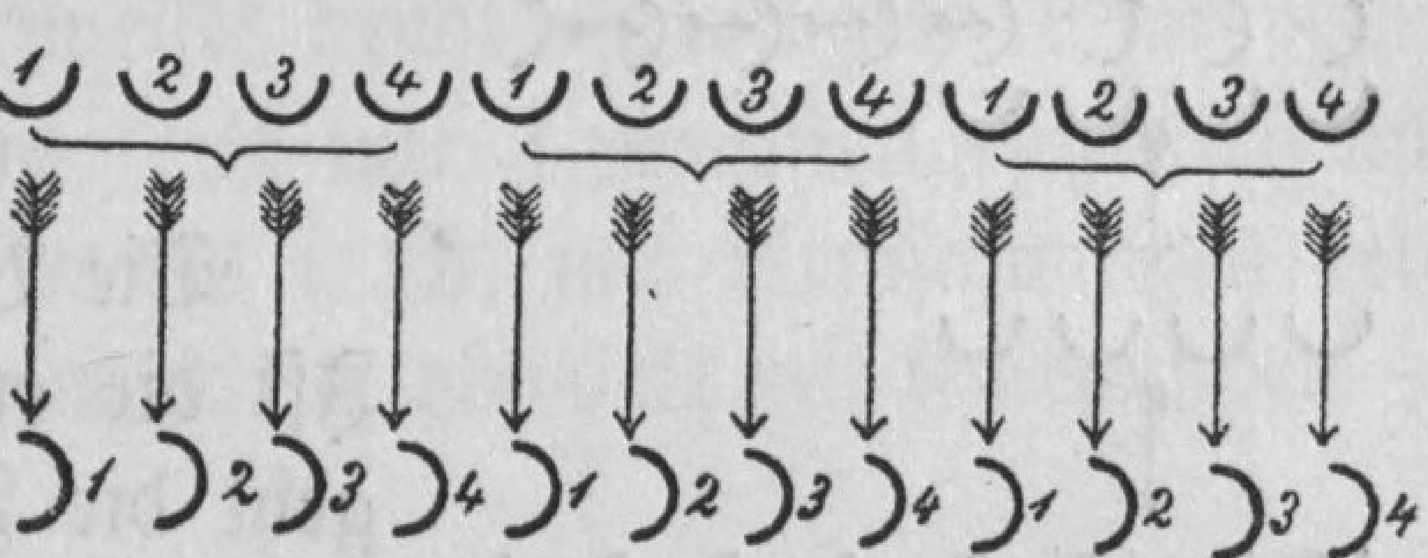
und: 1 Schrittzwirbel links mit Wiegehüpfen, auf 10! Grundstellung — übt!
1 Schrittzwirbel mit Wiegehüpfen i. W. mit einem Schwenkhops — übt! (Der Schrittzwirbel wechselt!)

C. Ordnungsübungen: Reihungen durch Viertelwindung; Schwenkungen in Flankenreihe; Schwenkungen ohne Fassung; Windungen und Schwenkungen im Viereck; Gegenzug der Reihen und Rotten in geöffneten Reihen und Rotten; Durchschlängeln mit Galopphüpfen; Durchschlängeln der Paare in Viererreihen nach innen und außen; Staffelübungen; Stern; Schleife; Marschieren mit Gesang.

1. Reihungen durch Viertelwindung.

Die Schülerinnen treten in Stirn möglichst weit nach rechts an; dann werden sie in Reihen eingeteilt, z. B. in Viererreihen.

Befehl: In Viererreihen Hände zum Armverschränken vorlings fassen und 8 (4) Schritte vorwärts — marsch!
Hände los, eine Vierteldrehung links in 2 Zeiten und 2 Schritte an Ort — marsch! (Figur 94.)


Figur 94.

Die Übenden stehen jetzt in Flankenviererreihen, die Vierte ist die vordere Führerin.

Befehl: Hände auf der Vorgereihten Schultern legen und 8 Schritte vorwärts — marsch!
Hände los, eine Vierteldrehung links und 2 Schritte an Ort — marsch!

Jetzt stehen die Reihen wieder in Stirn, die Vierte ist rechte Führerin.

Befehl: Mit zum Armverschränken vorlings gefaßten Händen 8 Schritte vorwärts — marsch!
Hände los, Vierteldrehung links und 2 Schritte an Ort — marsch!

In der nun entstandenen Flankenreihe ist die Eins Führerin.

Befehl: Hände auf der Vorgereihten Schultern legen und 8 Schritte vorwärts — marsch!
Hände los, Vierteldrehung links und 2 Schritte an Ort — marsch!

Die Schülerinnen haben jetzt ihre ursprüngliche Aufstellung.

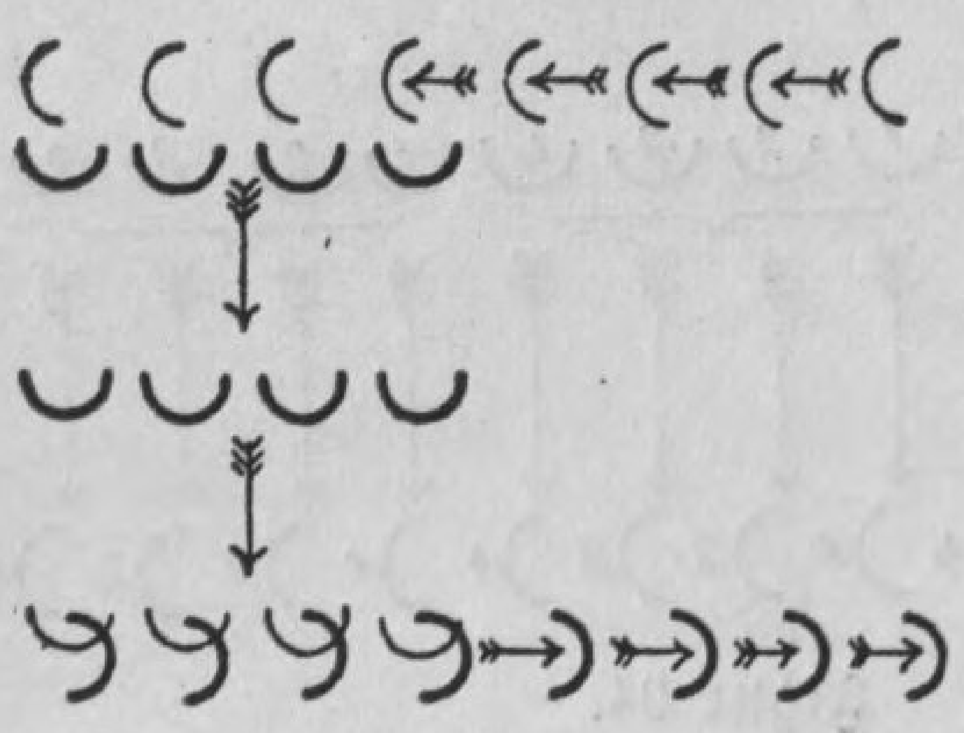
Befehl: 8 Schritte vorwärts i. W. mit einer Vierteldrehung links und 2 Schritten an Ort — marsch! (In 48 Zeiten haben alle ihren ersten Platz erreicht!)

Jetzt wird die Übung wiederholt mit Fortlassung der Schritte an Ort, dann wird auch die Drehung nach dem 8. Schritt auf dem Ballen des rechten Fußes ausgeführt, so daß wirklich Windungen gemacht werden.

Befehl: Gewöhnlichen Gang vorwärts mit Viertelwindung links nach je 8 Schritten, in Stirn die Hände in Vierer-reihen zum Armverschränken vorlings fassen, in Flanke Hände auf der Vorgereihten Schultern legen — marsch! (32 Zeiten!)

Soll die Übung rechts ausgeführt werden, so müssen alle möglichst weit nach links antreten.

Sind diese Windungen sicher gelungen, so kann das Reihen auch ohne vorherige Abzählung erfolgen.



Figur 95.

Befehl: Im Umzug vorwärts — marsch! Viertelwindung links und zu vieren nebenreihen — marsch! (Figur 95.)

Die Viererreihen bilden sich nacheinander. Ist die erste Viererreihe zusammengetreten, so geht die Fünfte soweit vorwärts, bis sie den Platz der 1. erreicht hat, macht die Viertel-drehung mit der 6., 7. und 8. und zieht mit ihnen vorwärts; alle ziehen soweit vorwärts, daß die 1. der neuen Viererreihe Richtung mit den 1. der vorhergehenden Viererreihen hat. Drüben angekommen machen die Viererreihen auf den Befehl: Viertelwindung links eine scharfe Drehung und ziehen nun in Flanke vorwärts.

Hauptsache ist, daß gut Richtung gehalten wird.

Die Schülerinnen können auch, ohne vorher abgezählt zu sein, zu vieren, sechsen, achten mit Viertelwindung durch die Mitte ziehen. Dann muß die Eins so lange an Ort gehen, bis ihre Reihe vollzählig ist, worauf das Vorwärtsschreiten beginnt. Ist eine Reihe vollzählig, so gehen die Nächsten im Umzug weiter, bis die neue Eins Richtung zur vorigen hat; sie wartet, bis ihre Reihe gefüllt ist, und geht darauf ebenfalls vorwärts. Je länger die Reihe ist, desto schwerer ist die Übung.

Befehl: Zu achten durch die Mitte — marsch!

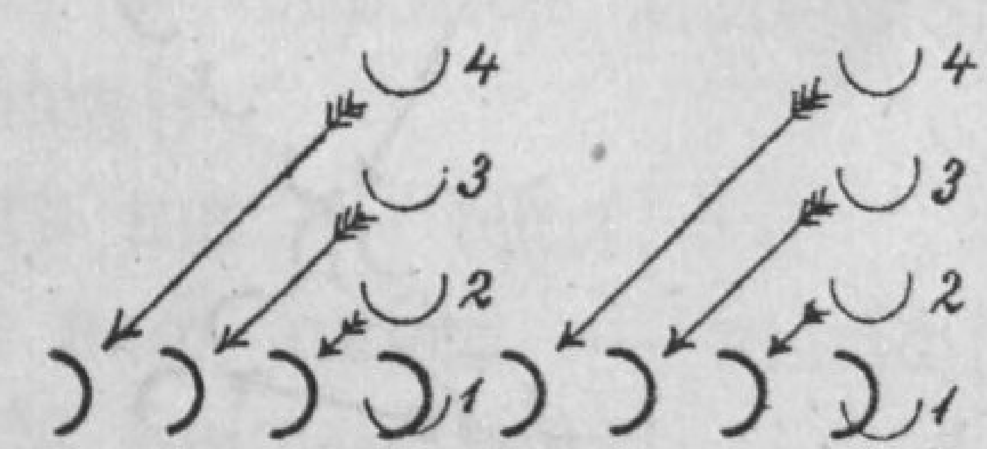
Fehler: Die Ersten warten nicht lange genug, das Zählen wird dadurch erschwert, denn die Reihe wird unübersichtlich, die Schülerinnen verlaufen sich also.

2. Schwenkungen in Flankenreihe.

Diese werden um die vordere Führerin ausgeführt. Dreht diese sich links, so ist es eine Schwenkung links, und umgekehrt.

Befehl: In Viererreihen Hände auf der Vorgereihten Schultern legen — legt! (oder linke Hand auflegen und rechten Arm auf den Rücken legen, oder seitwärts über den Kopf beugen, oder rechte Hand an!)

Viertelschwenkung links mit 4 Nachstellgeschritten rechts — marsch! (Figur 96.) (Die Vordere darf die Vierteldrehung erst nach 8 Zeiten fertig haben!)



Figur 96.

Diese Übung i. W. mit 8 Taktlaufschritten an Ort — übt!

und: Halbe Schwenkung rechts mit 8 Galopphüpfen links — übt!

Diese Übung i. W. mit 2 × Unterarmschnellen in Seithebhalte in 8 Zeiten — übt! (schwingt! dreht! beugt! schnellt! beugt! schnellt! dreht! schwingt!)

und: Dreiviertelschwenkung links mit 4 Nachstellgeschritten und 8 Galopphüpfen rechts i. W. mit Armschwingen seitwärts, aufwärts, seitwärts, abwärts mit Kniewippen — übt!

und: Ganze Schwenkung rechts mit Galopphüpfen links i. W. mit Kniebeugen links und rechts in Seitschrittstellung mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt! (24 Zeiten!)

3. Schwenkungen ohne Fassung.

Diese sind bedeutend schwerer als die mit Fassung, denn die Schülerinnen sind geneigt, den Abstand (in Stirnreihe seitwärts, in Flankenreihe rückwärts) zu vergrößern, dadurch wird der Weg größer, und die Richtung geht verloren. In Stirnreihe müssen die Übenden Schulter dicht an Schulter legen, um Richtung zu behalten; in Flankenreihe müssen sie möglichst dicht vorwärts aufgeschlossen sein. In Stirnreihe verschränken sie die Arme auf dem Rücken; in Flankenreihe können sie außer dem Armverschränken auch Händeanlegen ausführen. Je länger die Reihe ist, desto schwieriger ist es, ohne Fassung gute Richtung zu halten.

4. Windungen und Schwenkungen im Viereck.

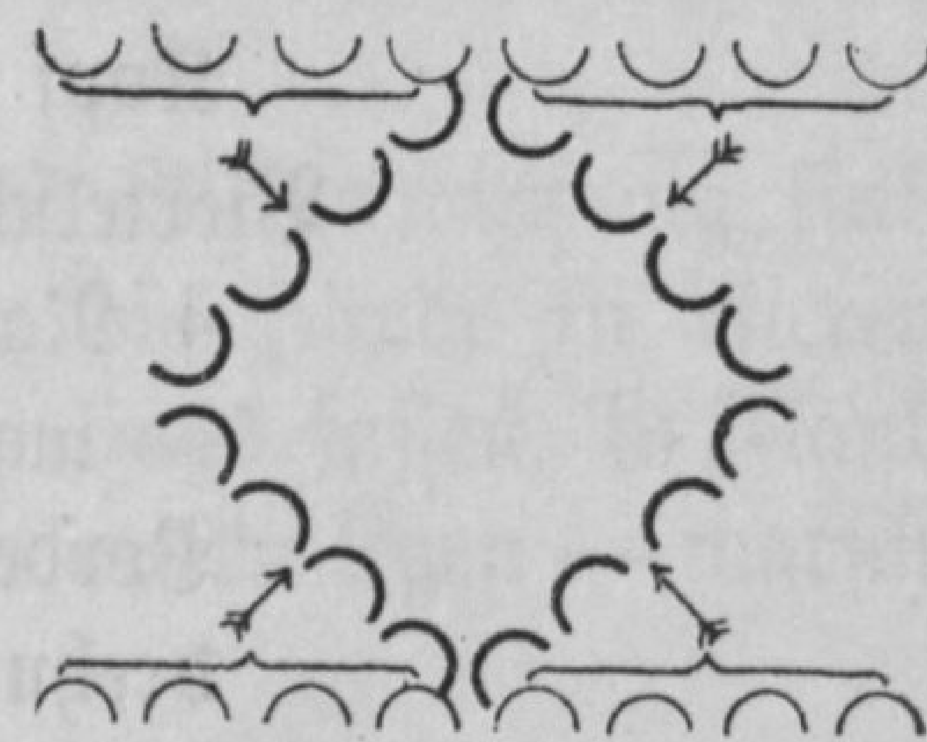
Die Bildung des Vierecks ist geübt. Soll das Viereck auf die Spitze gestellt sein, so wird es folgendermaßen geübt:

Die ganze Reihe wird in zwei Abteilungen geteilt, jede macht eine Achtelschwenkung vorwärts um die innere Führerin; dann wird jede der beiden Reihen wieder in zwei Hälften geteilt, und die äußere Hälfte

macht eine Viertelschwenkung vorwärts um die innere Führerin. (Figur 97.) Oder: Die Schülerinnen stehen in Gasse gegenüber, und die Hälfte jeder



Figur 97.

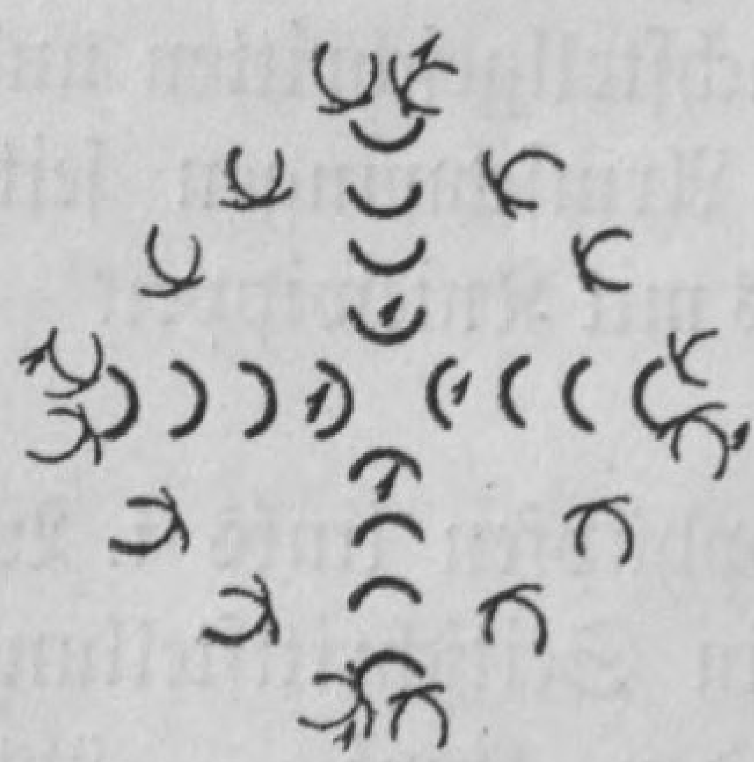


Figur 98.

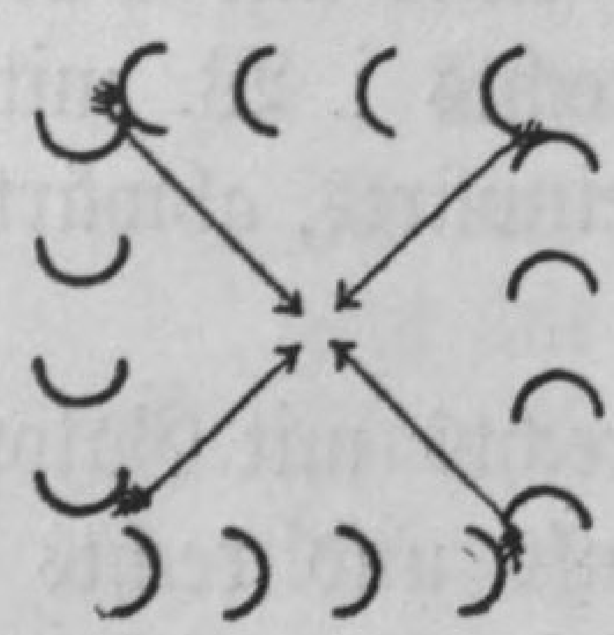
Reihe macht eine Achtelschwenkung vorwärts um die innere Führerin. (Figur 98.)

a) **Windungen.**

z. B. **Befehl:** Rechts — um!



Figur 99.



Figur 100.

Die Führerin jeder Reihe Dreiachtelwindung nach innen — marsch! (Figur 99 und 100.) (Im auf die Spitze gestellten Viereck würde hierdurch ein stehendes, im anderen ein liegendes Kreuz gebildet!)

Gegenzug links — marsch!

Dreiachtelwindung rechts — marsch!

Gegenzug links — marsch!

oder: Dreiachtelwindung rechts, Viertelwindung rechts, Dreiachtelwindung rechts — marsch! (Die erste Dreiachtel- und die Viertelwindung in Achterreihen z. B. mit je 4 Schritten, auf die zuerst 4 Schritte an Ort folgen mögen; die letzte Dreiachtelwindung mit 8 Schritten!)

oder: Diese Übung links entsprechend — marsch!

oder: Dreiachtelwindung links (nach innen), Gegenzug rechts, Dreiachtelwindung links — marsch! (Jetzt steht die erste Reihe des Vierecks auf dem Platz der vierten, die zweite auf dem Platz der ersten u. s. w. Wird die Übung viermal ausgeführt, so stehen alle auf ihrem Platze!)

Oder die Reihen werden geteilt, so daß zwei Viererreihen entstehen, die rechts stehenden ersten und die links stehenden zweiten Viererreihen.

Befehl: Die 1. Viererreihen rechts, die 2. links — um!

In den Viererreihen Hände auf der Vorgereihten Schultern — auf!

Dreiachtelwindung nach innen — marsch! (liegendes Kreuz!)

Dreiachtelwindung nach außen — marsch! (stehendes Kreuz!)
Viertelwindung zur Aufstellung — marsch!
Diese Windungen je i. W. mit 4 Schritten Taktgehen an Ort — marsch! (48 Zeiten!)
oder: Die 1. und 2. Viererreihen links um — kehrt!
Vorbeizug der 1. Viererreihen nach außen — marsch!
Die 1. und 2. Viererreihen links um — kehrt!
Vorbeizug der 2. Viererreihen nach außen — marsch! u. s. w.

b) Schwenkungen.

z. B.: Jede Seite des Vierecks wird durch eine Achterreihe gebildet; die Hände sind zum Armverschränken vorlings gefaßt.

Befehl: 4 Schritte an Ort, Vorschrittstellung links und rechts, eine Viertelschwenkung vorwärts um die linke Führerin — marsch! (Alle haben das Gesicht nach außen gewandt!)
4 Schritte an Ort, Schrägvorschrittstellung links und rechts, eine Viertelschwenkung rückwärts um die linke Führerin — marsch! (Ausgangsaufstellung!)
Diese Übung rechts entsprechend (in 32 Zeiten) — übt!
Beide Übungen i. W., das Schwenken mit Kiebitzgang — marsch!
oder: 8 Schritte an Ort i. W. mit einer Viertelschwenkung abwechselnd einmal vorwärts um die linke und einmal rückwärts um die rechte Führerin — marsch!

Die Reihen können auch geteilt werden und dann schwenken; die Achterreihe wird z. B. in zwei Viererreihen eingeteilt.

Befehl: 4 Schritte an Ort i. W. mit einer Viertelschwenkung vorwärts um die linke (rechte) Führerin in Viererreihen — marsch!
oder: 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen i. W. mit einer Viertelschwenkung um die innere Führerin vorwärts, rückwärts, rückwärts, vorwärts — übt!
oder: 2 × Kniewippen i. W. mit je einer Achtelschwenkung vorwärts und rückwärts um die äußere Führerin mit einem Kiebitzgeschritt und ein Kiebitzgeschritt an Ort — übt!
oder: 2 × Fersenheben und -senken i. W. mit je einer Achtelschwenkung rückwärts und vorwärts um die äußere Führerin mit einem Kiebitzgeschritt und ein Kiebitzgeschritt an Ort — übt!

oder: 4 Schritte Taktgehen an Ort, eine Viertelschwenkung rückwärts um die äußere Führerin mit Kiebitzgang — marsch!

4 Schritte Taktgehen an Ort, 2 Kiebitzgeschritte vorwärts — marsch!

4 Schritte Taktgehen an Ort, 2 Kiebitzgeschritte rückwärts — marsch!

4 Schritte Taktgehen an Ort, eine Viertelschwenkung vorwärts um die äußere Führerin zur Aufstellung — marsch!

Diese Übung in 32 Zeiten — marsch!

oder: 4 Schritte Taktgehen an Ort, eine Viertelschwenkung rückwärts um die innere Führerin mit Kiebitzgang — marsch!

4 Schritte Taktgehen an Ort, 2 Kiebitzgeschritte vorwärts — marsch!

4 Schritte Taktgehen an Ort, 2 Kiebitzgeschritte rückwärts — marsch!

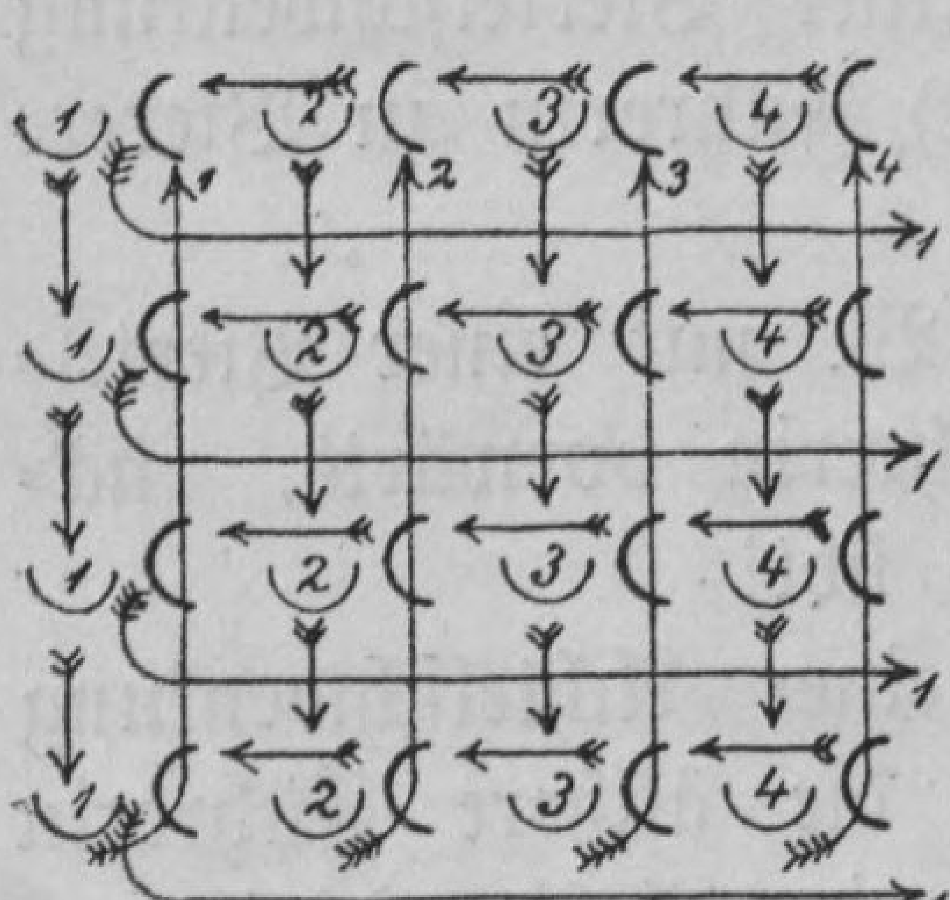
4 Schritte Taktgehen an Ort, eine Viertelschwenkung vorwärts um die innere Führerin zum Viereck — marsch!

Aus der Zusammenstellung dieser Schwenkungen würde ein formenreicher Reigen entstehen können.

5. **Gegenzug der Reihen und Rotten in geöffneten Reihen und Rotten.**

Die Schülerinnen stehen z. B. in einer Stirnsäule von geöffneten Viererreihen.

Befehl: Mit 12 Schritten Gegenzug links der Rotten — marsch!



Figur 101.

Links — um! (Die erste Reihe steht hinten!)

Mit 12 Schritten Gegenzug links der Reihen — marsch!

Links — um! (Die 1. Rotte steht auf dem Platz, wo vorher die 4. stand!) (Figur 101.)

Mit 12 Schritten Gegenzug links der Rotten — marsch!

Links — um!

Mit 12 Schritten Gegenzug links der Reihen — marsch!

4 Schritte an Ort i. W. mit diesen vier Gegenzügen — übt! (64 Zeiten!)

In Sechserreihen würden zu jedem Gegenzuge 20, in Achterreihen 28 Zeiten nötig sein.

6. Durchschlängeln mit Galopphüpfen.

Wird das Durchschlängeln von Zweier-, Dreier- oder Viererreihen ausgeführt, so ist Galopphüpfen dabei wirksam zu verwenden. Um die Schülerinnen nicht zu stark zu erhitzen und auch, um die Innen- und Außenreihen recht gegliedert erscheinen zu lassen, ist es zweckmäßig, nach je einem oder zwei Durchschlängeln eine ruhige Übung ausführen zu lassen.

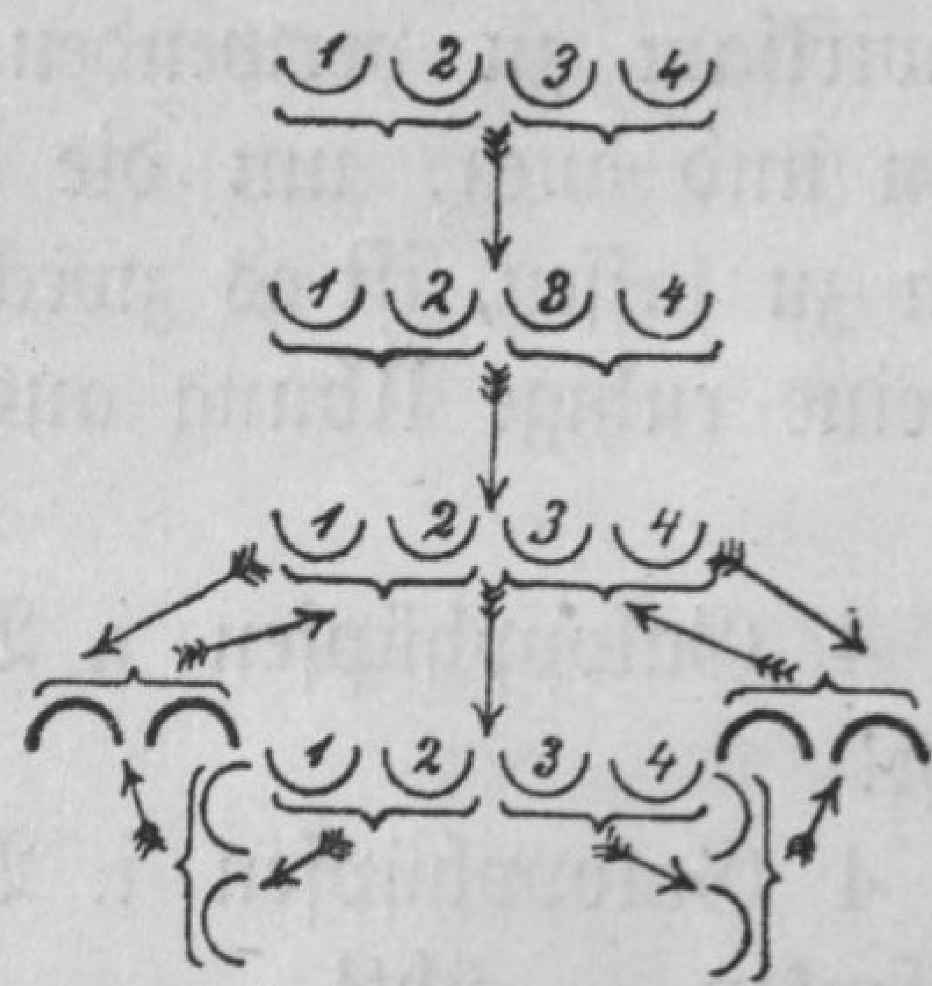
Befehl: 1 × Durchschlängeln mit 4 Galopphüpfen i. W. mit 2 × Kniewippen — übt!
oder: 1 × Durchschlängeln mit 4 Galopphüpfen i. W. mit 2 × Fersenheben und -senken — übt!
oder: 1 × Durchschlängeln, die Innenstehenden 2 × Kniewippen, die Außenstehenden 2 × Fersenheben und -senken — übt!
oder: In Zweierreihen:
2 × Durchschlängeln i. W. mit je 1 × Umkreisen; zuerst umkreist 1 die 2, dann 2 die 1 mit Kiebitzgeschritten — übt!
oder: In Dreierreihen:
2 × Durchschlängeln, die Mittleren umkreisen die Ersten, 2 × Durchschlängeln, die Äußeren umkreisen die Mittlere, 1 vorn vorüber, dann andersseitig entsprechend — übt!
oder: In Viererreihen:
2 × Durchschlängeln i. W. mit gegenseitigem Umkreisen der 1. und 2., der 3. und 4. — übt! u. s. w.

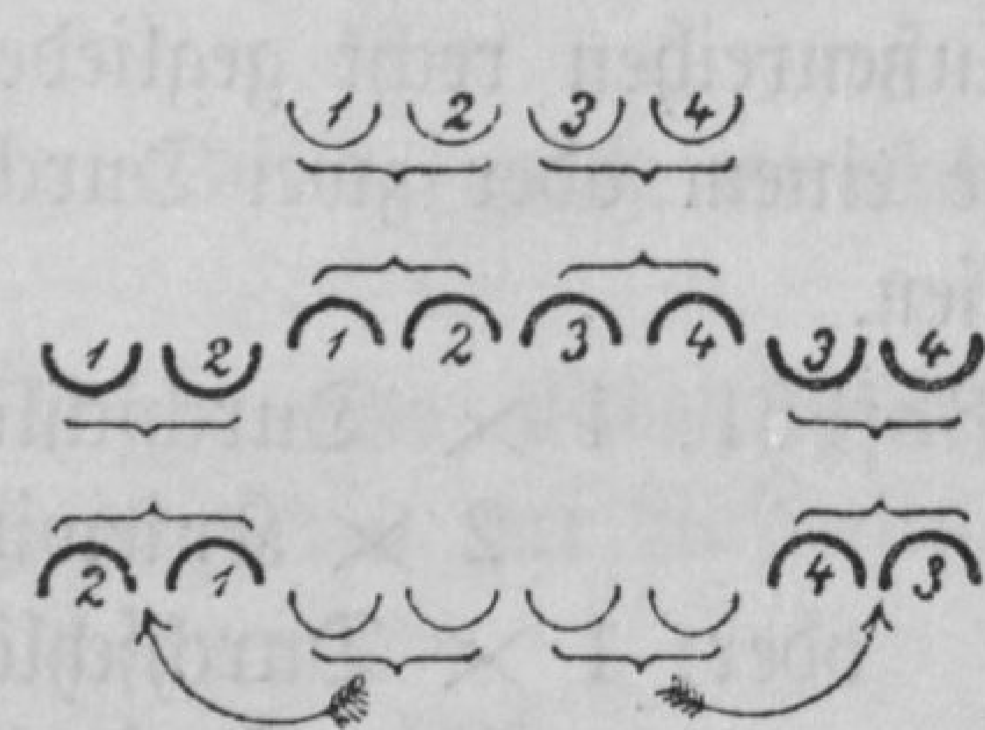
7. Durchschlängeln der Paare in Viererreihen nach innen und außen.

Die Viererreihen stehen mit zum Armverschränken vorlings gefaßten Händen und mit je 4 Schritten Abstand in Stirnsäule z. B. 4 Viererreihen.

Befehl: 1. Die Paare der 1. Viererreihe eine halbe Schwenkung vorwärts um die äußere Führerin — marsch!
2. Die Paare der 1. und der 2. Viererreihe 2 Schritte vorwärts, 2 an Ort — marsch! (Beide Reihen bilden jetzt eine Achterreihe!)
3. Die Paare der 1. Viererreihe reihen zwischen die sich öffnenden Paare der 3. Viererreihe, die Paare der 2. Viererreihe eine halbe Schwenkung nach außen — marsch! (Figur 102a.)
4. Die Paare der 1. Viererreihe nach außen neben die der 4. Viererreihe reihen, die Paare der 3. Viererreihe nach innen neben die der 2. — marsch! (Es bilden sich zwei Achterreihen!) (Figur 102b.)

5. Die Paare der 1. Viererreihen halbe Schwenkung um die innere Führerin (sie vereinen sich zur geschlossenen


Figur 102a.


Figur 102b.

Viererreihe!), die Paare der 2. Viererreihe nach innen zwischen die der 2. reihen (Achterreihe!), die Paare der 3. Viererreihe halbe Schwenkung nach außen — marsch!

6. Die Paare der 1. Viererreihe zwischen die der 2. reihen (Achterreihe!), die Paare der 4. Viererreihe nach innen neben die der 3. reihen (Achterreihe!) — marsch!

7. Die Paare der 1. Viererreihe nach außen neben die der 3. reihen (Achterreihe!), die Paare der 2. Viererreihe eine halbe Schwenkung nach innen, die der 4. eine halbe Schwenkung nach außen — marsch!

8. Die Paare der 1. Viererreihe nach innen zwischen die der 4. reihen (Achterreihe! die 1. Viererreihe hat ihren ursprünglichen Platz erreicht!), die Paare der 2. Viererreihe zwischen die der 3. — marsch! (Achterreihe!)

9. Die Paare der 2. Viererreihe nach außen neben die der 4. reihen (Achterreihe!), die Paare der 3. eine halbe Schwenkung nach innen — marsch!

10. Die Paare der 2. Viererreihe schließen die Reihe (sie stehen auf ihrem Platze!), die Paare der 4. nach außen neben die der 3. reihen — marsch! (Achterreihe! die 3. Viererreihe steht auf dem Platze!)

11. Die Paare der 4. Viererreihe eine halbe Schwenkung nach innen — marsch!

4 Schritte an Ort i. W. mit diesen 11 Übungen in je 4 Zeiten = 4 Schritte an Ort i. W. mit je 1 × Durchschlängeln der Paare in 4 Zeiten, bis zur Aufstellung — marsch! (88 Zeiten!)

und: Vorschrittstellung links und rechts mit Aufsetzen der Fuß-

spitze i. W. mit 1 × Durchschlängeln mit je 2 Kiebitzgeschritten — marsch!

und: 8 Taktlaufschritte an Ort mit Stampfen des 1. i. W. mit 2 × Durchschlängeln mit je 2. Kiebitzgeschritten — marsch!

dann: Durchschlängeln mit je 2 Kiebitzgeschritten — marsch! (44 Zeiten!)

dann: 4 Schritte an Ort, dann Durchschlängeln mit je 4 gewöhnlichen Schritten (2 davon an Ort!) nach der 1. Strophe von: Ich hab' mich ergeben — übt! (Auf hab' beginnt die Schreitung!)

Regel: Wenn die Paare der vornstehenden Viererreihe nach außen schwenken, sich also öffnen, so müssen sie auch zuerst als geöffnete Reihe zwischen sich reihen lassen, und dann selbst nach innen neben- oder zwischenreihen; ans Ende gekommen, müssen sie alsdann nach innen schwenken, sich also schließen und als geschlossene Reihe zuerst zurückschlängeln.

Wenn die vorderen Paare kehrt machen, so schlängeln sie zuerst als geschlossene Reihe; nach zehnmaligem Durchschlängeln ist dann die Übung zuende.

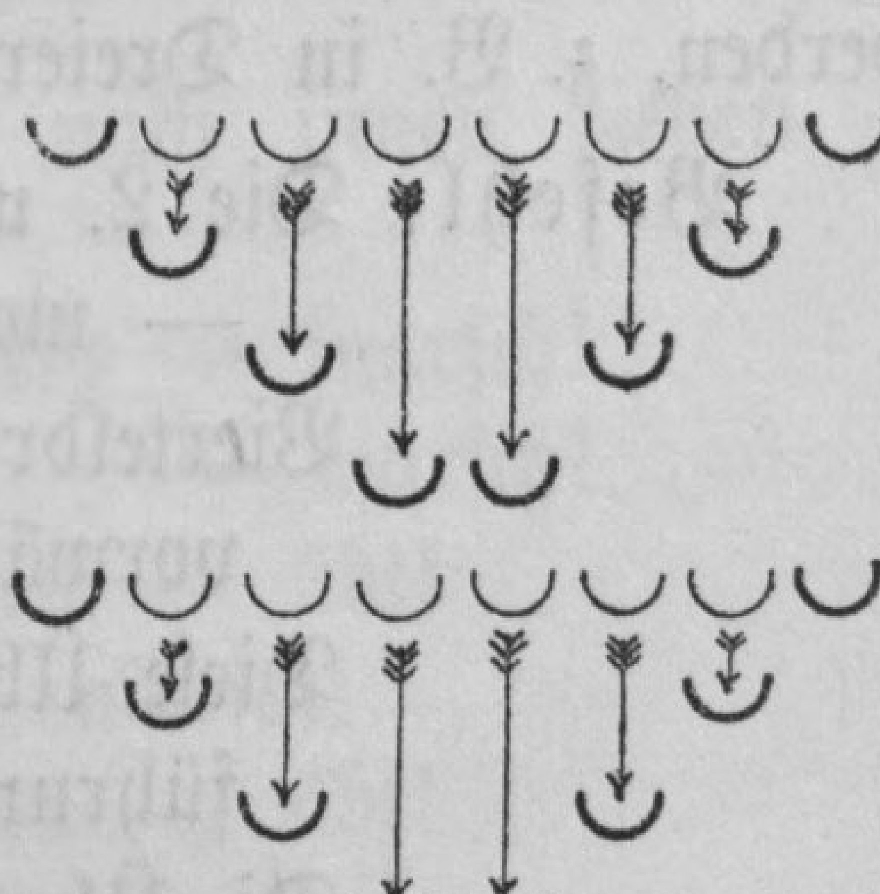
Das Durchschlängeln der Paare kann auch in längerer Säule geübt werden; angenehm ist es, wenn die Zahl der Viererreihen eine durch 4 teilbare ist, weil dann nach einmaligem Hin- und Zurückschlängeln alle ihren alten Platz erreicht haben.

8. Staffelübungen.

Die Staffelübungen werden dadurch mannigfaltiger gestaltet, daß nicht in jeder Reihe dieselben Führerinnen stehen bleiben, z. B. in der einen die rechte, in der andern die linke, und dadurch, daß in dem einen Teil der Reihen die Staffel vorwärts, in dem andern dagegen rückwärts gebildet wird.

Befehl: Zu achten durch die Mitte — marsch!
Zum Abstand der Viererreihen vorwärts aufschließen — marsch!

In der ersten Achterreihe stehen die 1. und 2. Viererreihe, in der zweiten die 3. und 4. Viererreihe.

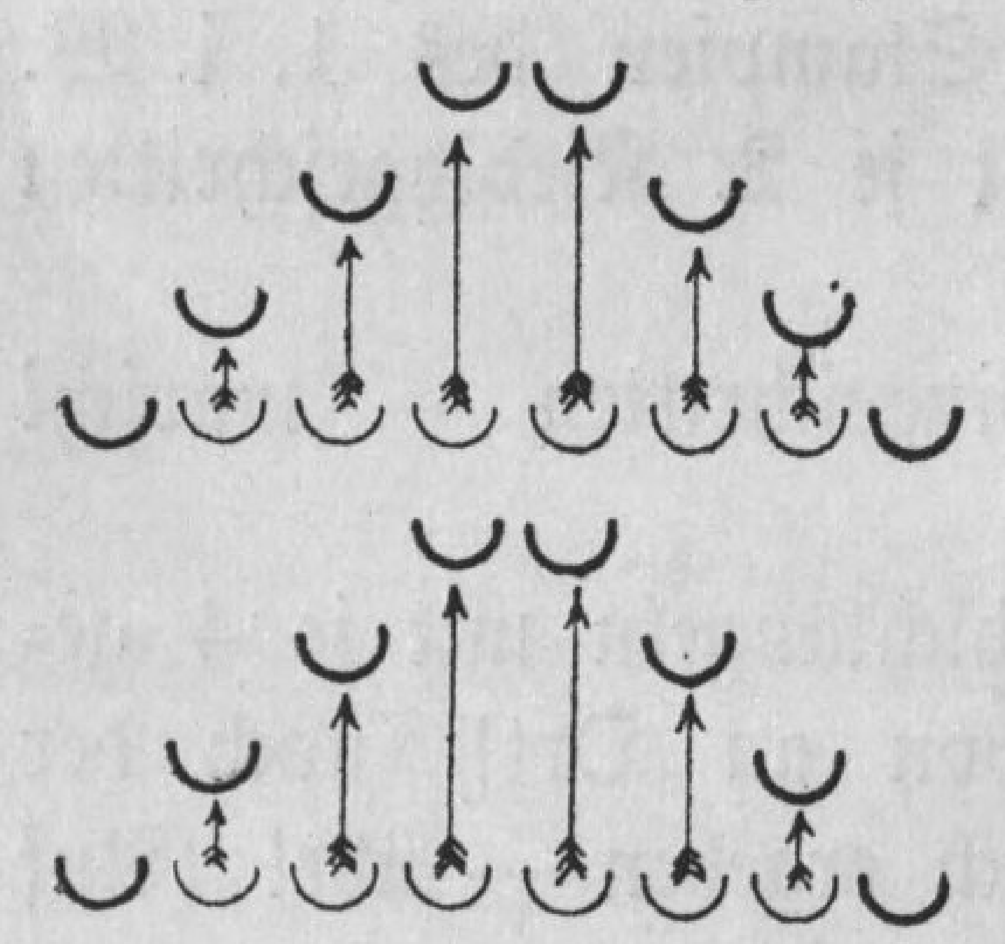


Figur 103.

Befehl: Zur Staffel vorwärts mit Stehenbleiben der äußeren Führerin — marsch! (F. 103.)

oder: Zur Staffel rückwärts mit Stehenbleiben der äußeren Führerin — marsch! (F. 104.)

oder: Zur Staffel vorwärts mit Stehenbleiben der inneren Führerin — marsch!



Figur 104.

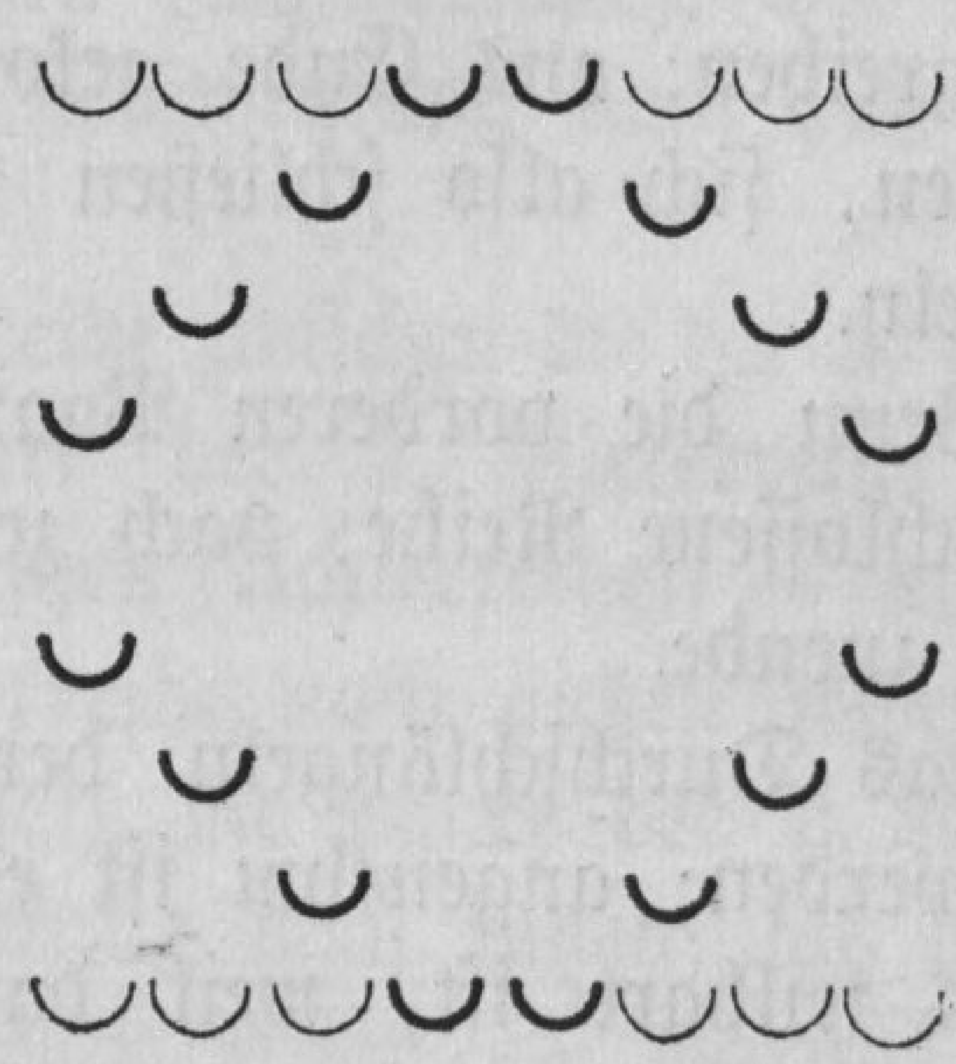
oder: Zur Staffel rückwärts mit Stehenbleiben der inneren Führerin — marsch!

oder: 1. und 2. Viererreihe vorwärts, 3. und 4. Viererreihe rückwärts zur Staffel mit Stehenbleiben der äußeren (inneren) Führerin — marsch! (Abstand der Achterreihen!)

oder: 1. und 2. Viererreihe rückwärts, 3. und 4. Viererreihe vorwärts zur Staffel mit Stehenbleiben der äußeren (inneren) Führerin — marsch! (Figur 105 und 106.)



Figur 105.



Figur 106.

Auch in Flankenviererreihen können durch Seitwärtsgehen diese Staffeln gebildet werden.

Sollen vierzeitige Zwischenübungen gemacht werden, so kann das Bilden der Staffel in Viererreihen dadurch ein vierzeitiges werden, daß alle Glieder der Reihe sich bewegen, also die Führerin, die sonst stehen bleibt, einen Schritt macht, jede folgende je einen Schritt mehr.

Die Staffelübungen können auch i. W. mit Reihungen ausgeführt werden, z. B. in Dreierreihen (Stirnsäule.)

Befehl: Die 2. und 1. vorwärts zur Staffel mit Doppelabstand — marsch! (4 Zeiten!)

Vierteldrehung links in 2 Zeiten und 2 und 1 in 2 Zeiten vorwärts einreihen — marsch!

Diese Übung fortgesetzt — übt! (Nach viermaliger Ausführung stehen alle wieder auf dem Platze!)

Die Übung entsprechend von den 2. und 3. mit Vierteldrehung rechts — übt!

oder: In Sechserreihen:

Die 2. und 3. zur Staffel vorwärts mit Doppelabstand i. W. mit Vierteldrehung **rechts** und Einreihen, die 5. und 4. die Übung entsprechend mit Vierteldrehung **links** — marsch! (1 und 6 bleiben an Ort!) u. s. w.

9. **Stern.**

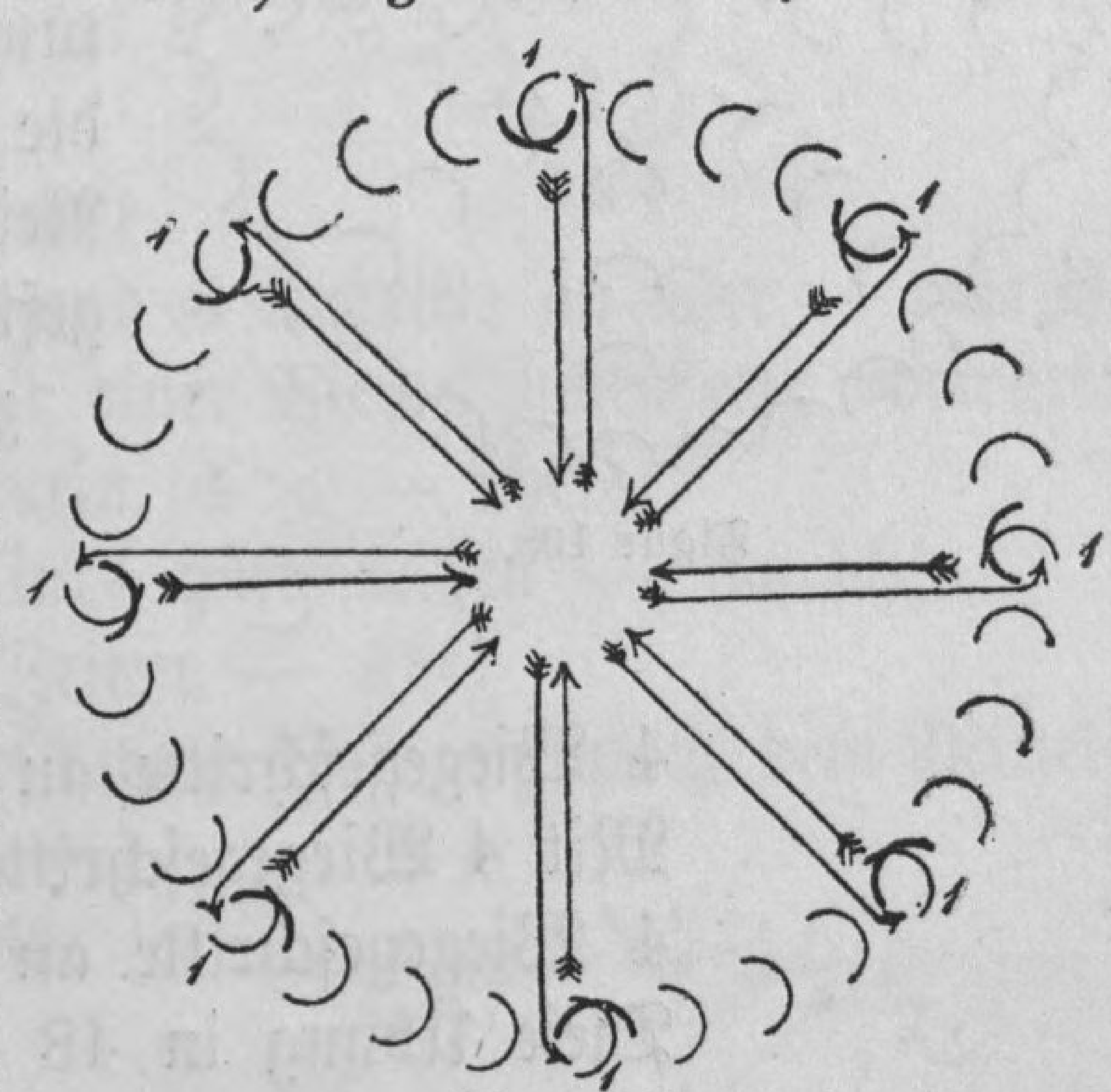
Der Stern kann aus dem Flanken= und Stirnkreise durch Ziehen, Reihen oder Schwenken gebildet werden; ebenso durch Ziehen aus dem Umzug.

a) **Durch Ziehen.**

1. **Aus dem Flankenring.**

Die Schülerinnen, die im Kreise stehen, zählen sich je nach ihrer Zahl zu dreien (bei 15, 18, 21, 24), zu vieren (bei 20, 24, 28), zu sechsen (bei 30, 36, 42, 48) oder achten (bei 40, 48, 56, 64) ab.

Auf den Befehl: Zum Stern nach innen ziehen — marsch! zieht jede Reihe auf den Mittelpunkt des Kreises zu; so entsteht ein fünf=, sechs= oder mehrstrahliger Stern. Die Richtung muß durchaus genau sein, die Tiefenachsen aller müssen sich im Mittelpunkt des Kreises treffen. Die Abstände zwischen den Strahlen müssen gleich groß sein, die vorderen Führerinnen müssen einen kleinen Kreis bilden. (Figur 107.) Der Stern wird auf zweierlei Weise zum Kreis umgebildet: entweder machen alle kehrt, die Letzte im Stern ist jetzt Führerin und führt ihre Reihe **rechts** in den großen Kreis zurück, wo wieder kehrt gemacht wird; oder die Führerin innen führt Gegenzug links oder rechts aus, und führt ihre Reihe **links** in den großen Kreis zurück. Bei 6 Strahlen zu je 4 Schülerinnen



Figur 107.

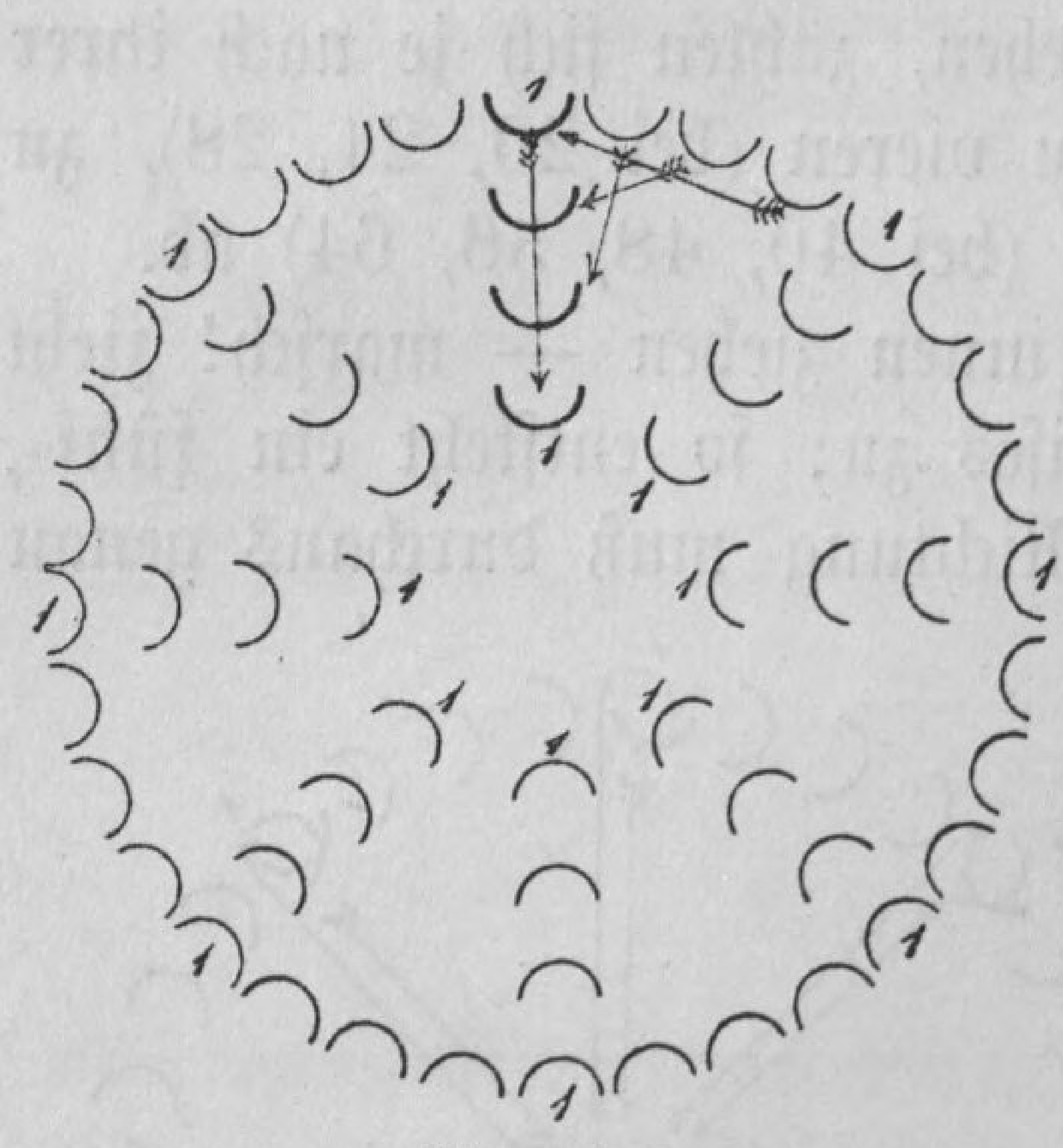
z. B. **Befehl:** Mit 8 Schritten zum Stern nach innen ziehen — marsch!
4 Nachstellgeschritte links seitwärts — marsch!
4 „ „ rechts „ — marsch!
Halbe Drehung links in 4 Zeiten — übt!
Mit 8 Schritten zum Kreise — marsch!
Halbe Drehung links in 4 Zeiten — übt!
8 Schritte vorwärts — marsch!
Diese Übung in 48 Zeiten — übt!

oder: Befehl: Mit 4 Kiebitzgeschritten zum Stern nach innen ziehen — marsch!

2 × Kniewippen, 4 × Galopphüpfen links seitwärts — übt! (Beim Galopphüpfen müssen die Vorderen ganz kleine Schritte machen; Hände auf der Vorgereihten Schultern auf!)

2 × Kniewippen, 4 × Galopphüpfen rechts seitwärts — übt!
Gegenzug links mit 4 Kiebitzgeschritten — marsch!
Mit 4 Kiebitzgeschritten zum großen Kreise links — marsch!
Diese Übung in 40 Zeiten — übt! u. s. w.

2. Aus dem Stirnring.


Figur 108.

Die Eins geht geradeaus, die andern gehen schrägvorwärts, die Letzte mit Vierteldrehung rechts vorwärts, bis die Reihe gerichtet ist. (Figur 108.) Die Auflösung dieses Sternes wird entweder durch Rückwärtsgehen in derselben Richtung bewirkt, oder alle machen kehrt, die Letzte führt, und nachdem sie ihre Reihe zum geschlossenen Kreise zurückgeführt hat, wird wieder kehrt gemacht.

z. B. Befehl: Mit 4 Wiegegeschritten die Viererreihen zum Stern vorwärts ziehen — marsch!

4 Wiegegeschritte an Ort mit Armwiegen — marsch!
Mit 4 Wiegegeschritten rückwärts zum Kreise — marsch!
4 Wiegegeschritte an Ort — marsch!
Diese Übung in 48 Zeiten — übt!

oder: Mit 4 Wiegegeschritten zum Stern — marsch!

3 Schwenkhopse links, 1 Wiegegeschritt links, 3 Schwenkhopse rechts, 1 Wiegegeschritt rechts — marsch!

Mit kehrt auf 1! und 12! mit 4 Wiegegeschritten zum Kreise — marsch!

Diese Übung in 48 Zeiten — marsch!

3. Aus dem Umzuge.

Auch aus dem Umzuge kann der Stern, gleichwie das Kreuz (Figur 77), gebildet werden. Soll er sechsstrahlig werden, so stellen sich sechs Schülerinnen im stumpfen Winkel (135°) zueinander als Führerinnen der Strahlen auf, so daß die Vierte der Ersten gegenübersteht; soll er achtstrahlig sein, so müssen sich acht in der Mitte des

Saales so aufstellen, daß die Erste und Fünfte, Zweite und Sechste u. s. w. (ganz wie beim achtteiligen Rundlauf!) sich gegenüberstehen. Das Auflösen dieses Sternes erfolgt dem des Kreuzes völlig entsprechend.

b) Durch Reihen.

1. Im Flankenring.

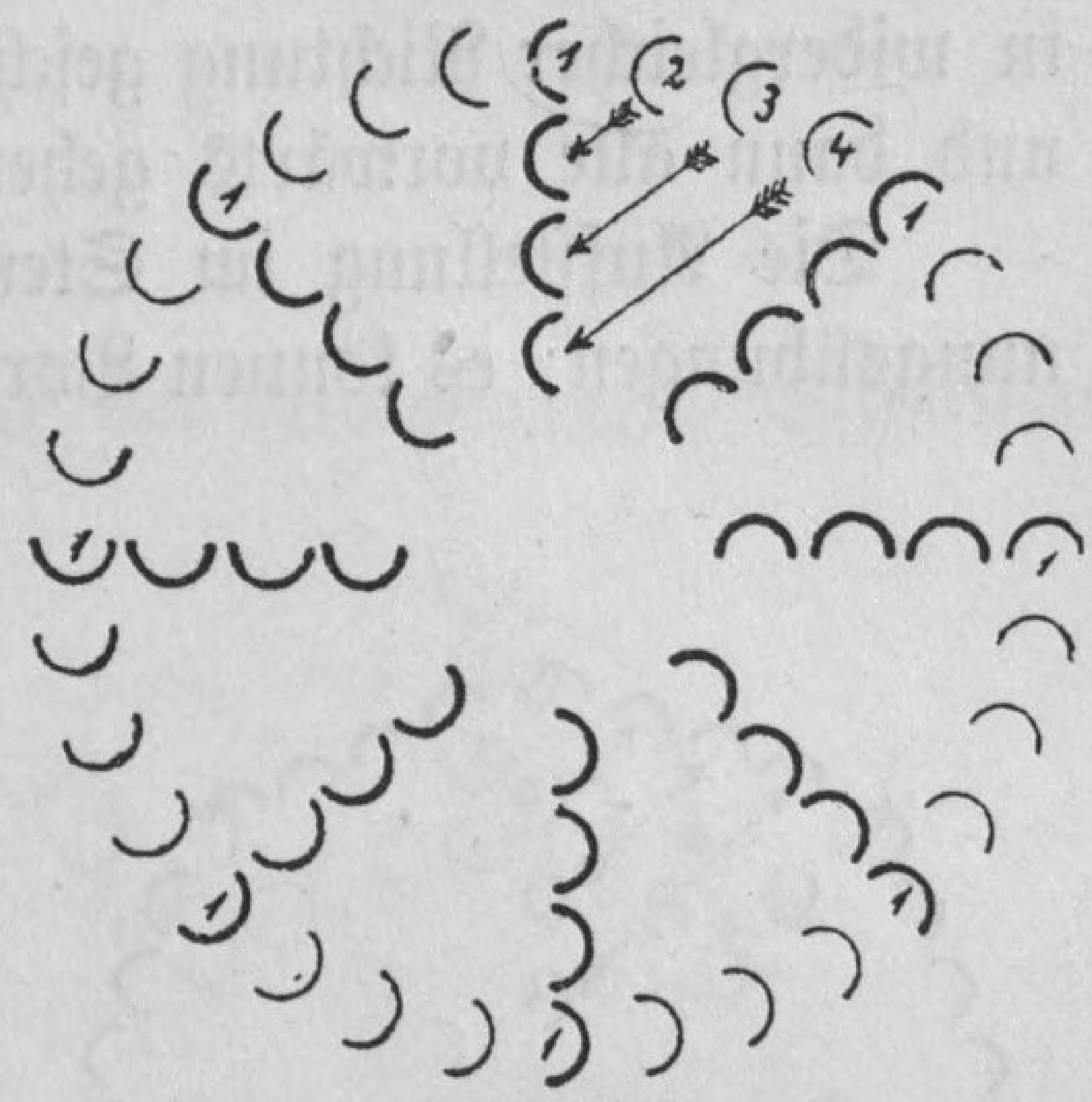
Der Stern entsteht durch ein Nebenreihen nach innen (kleiner Stern) oder außen (großer Stern.)

z. B. Befehl: Zu vieren links nebenreihen — marsch! (Fig. 109.)

4 Schritte an Ort, dann umkreisen die 1. und 3. die 2. und 4. vorn vorüber, darauf umkreisen die 2. und 4. die 1. und 3. — marsch!

4 Schritte an Ort; 2, 3 und 4 rechts hinterreihen — marsch!

Diese Übung in 32 Zeiten — übt!



Figur 109.

oder: Zu vieren rechts (nach außen) nebenreihen und 4 Schritte an Ort — marsch!

4 × Hüpfen i. W. mit einer Viertelschwenkung vorwärts um die linke Führerin, 4 × — übt!

4 Schritte an Ort, links hinterreihen — marsch!

Diese Übung in 48 Zeiten — übt!

Fehler: Die Schülerinnen versäumen Richtung nach dem Mittelpunkt des Kreises zu nehmen; die Breitenachsen aller müssen auf diesen gerichtet sein.

2. Im Stirnring.

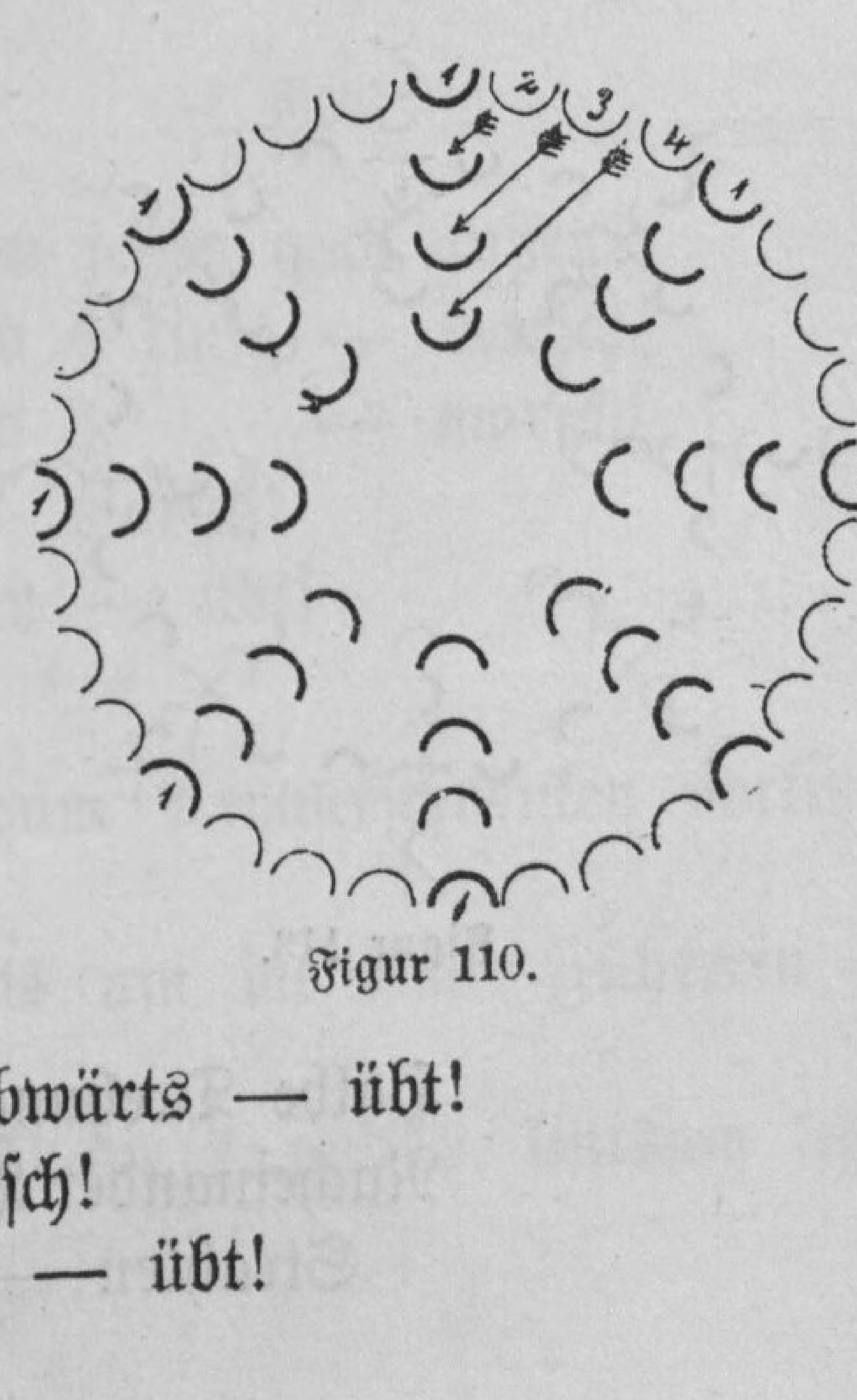
Der Stern wird durch Vor- oder Hinterreihen gebildet.

z. B. Befehl: Die 2., 3. und 4. rechts vorreihen — marsch! (Figur 110.)

4 Schritte Taktgehen an Ort mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit Armstrecken aufwärts und abwärts — übt!

Links nebenreihen — marsch!

Diese Übung in 16 Zeiten — übt!

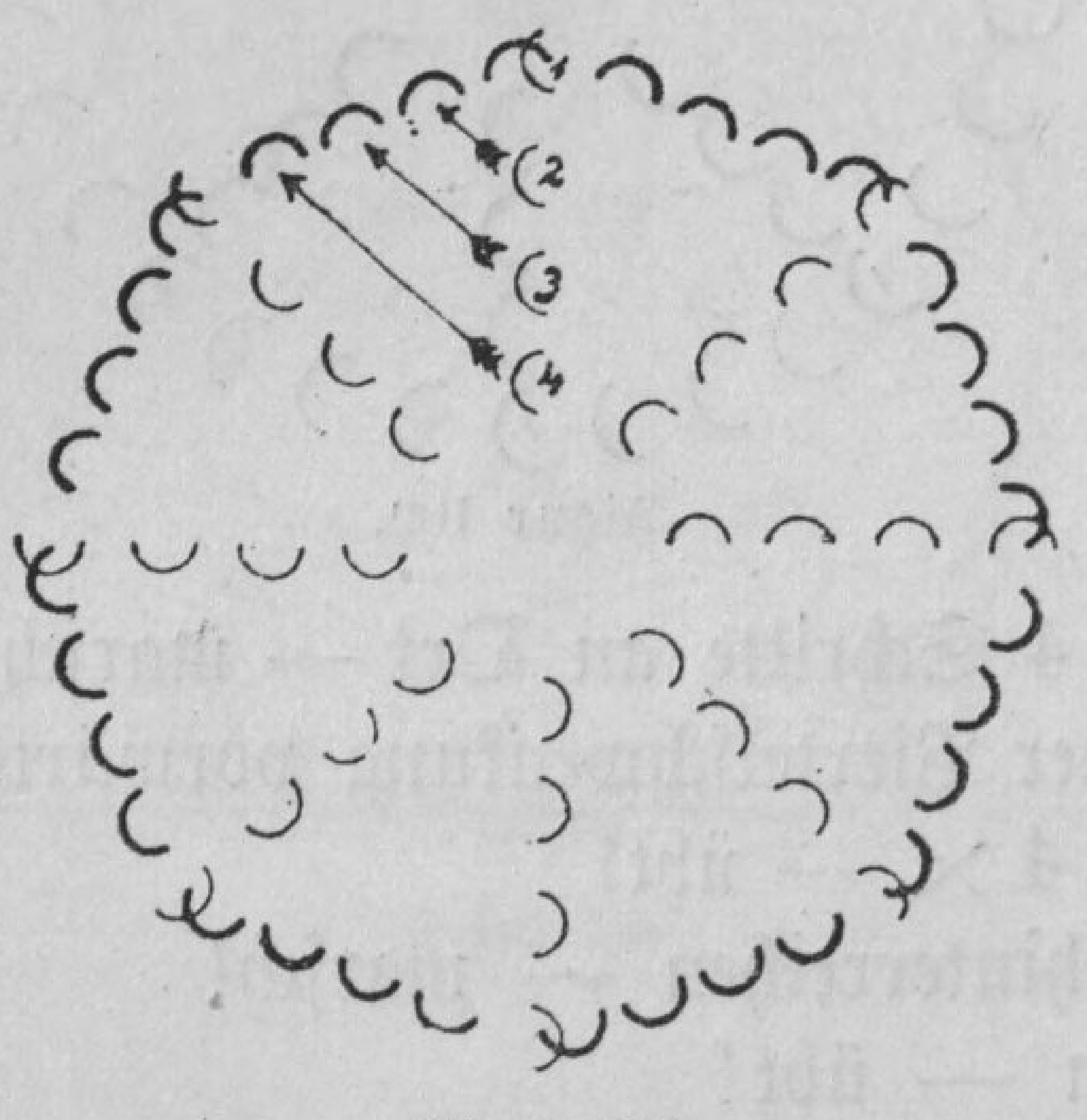


Figur 110.

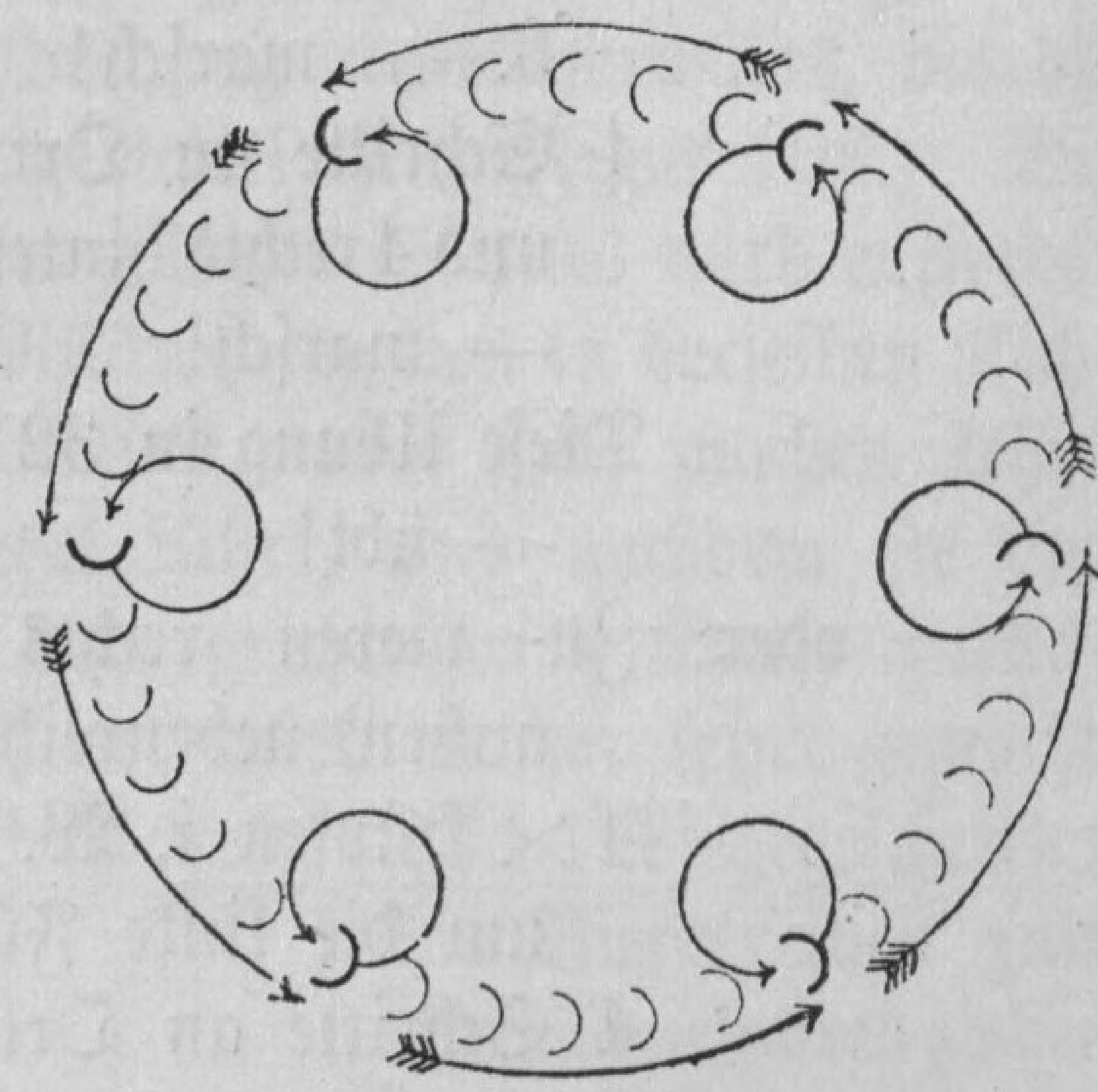
oder: Die 3., 2. und 1. links vorreihen — marsch!
4 Schritte an Ort — marsch!
2 Nachstellgeschritte, 4 Galopphüpfe links seitwärts — übt!
2 Nachstellgeschritte, 4 Galopphüpfe rechts seitwärts — übt!
4 Schritte an Ort die 3., 2. und 1. rechts nebenreihen — marsch!
Diese Übung in 32 Zeiten übt!

Wird im Stern vorwärts gegangen, so müssen die Inneren sehr kleine Schritte nehmen, damit Richtung bleibe. Das Gehen kann auch in widergleicher Richtung geschehen, so daß z. B. 2 und 3 kehrt machen, und dann alle vorwärts gehen.

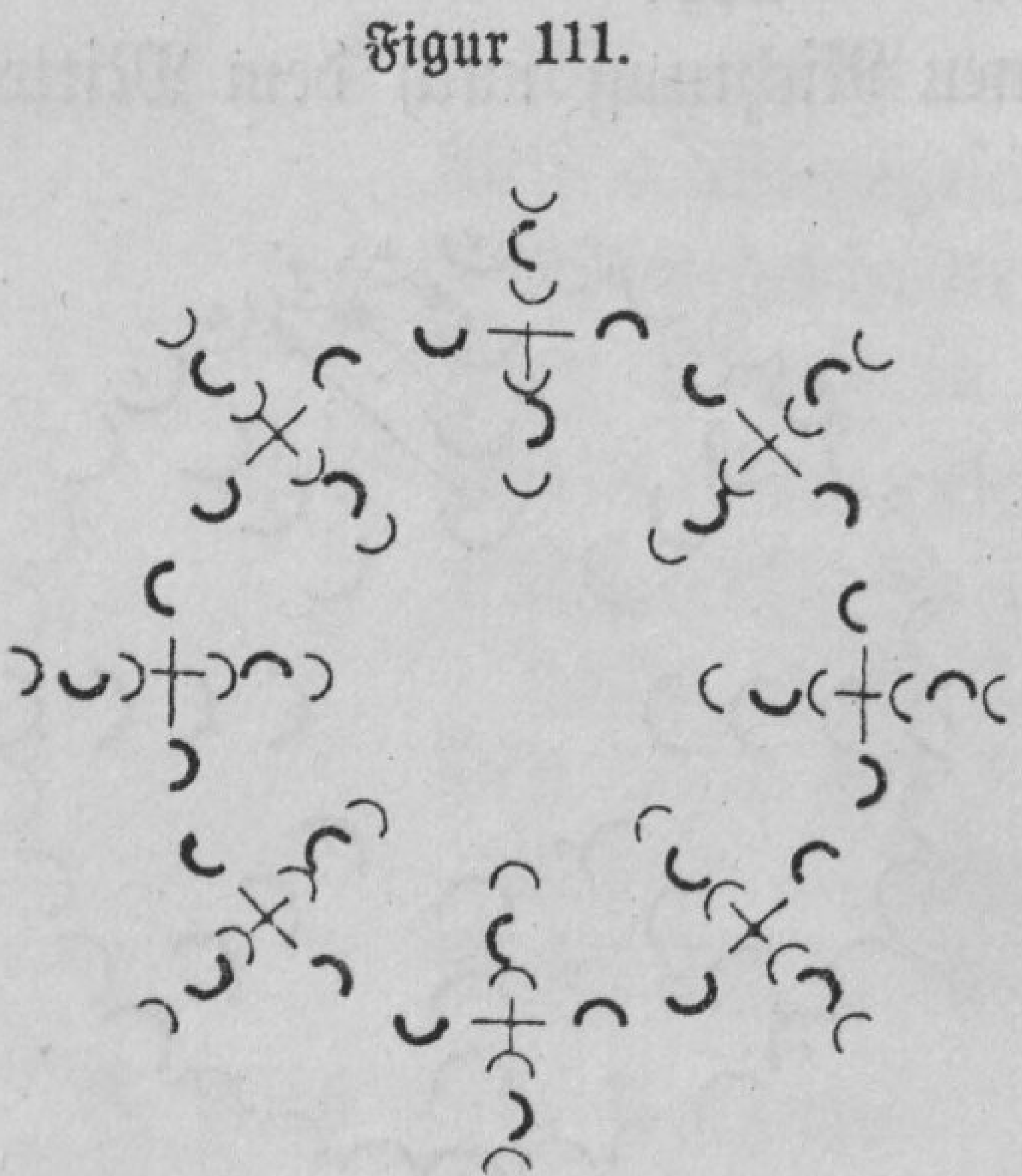
Die Aufstellung im Stern eignet sich zu den verschiedensten Ordnungsübungen; es können Vorbeizüge, Windungen, Reihungen (auch mit



Figur 111.



Figur 112.



Figur 113.

Niederhüpfen in der letzten Zeit!), Schwenkungen (Figur 111), Umkreisen, Durchschlängeln, Kreis in jedem Strahl (Figur 112) und Rad (Figur 113) geübt werden. Bei einem achtstrahligen Stern von Sechserreihen in Stirn

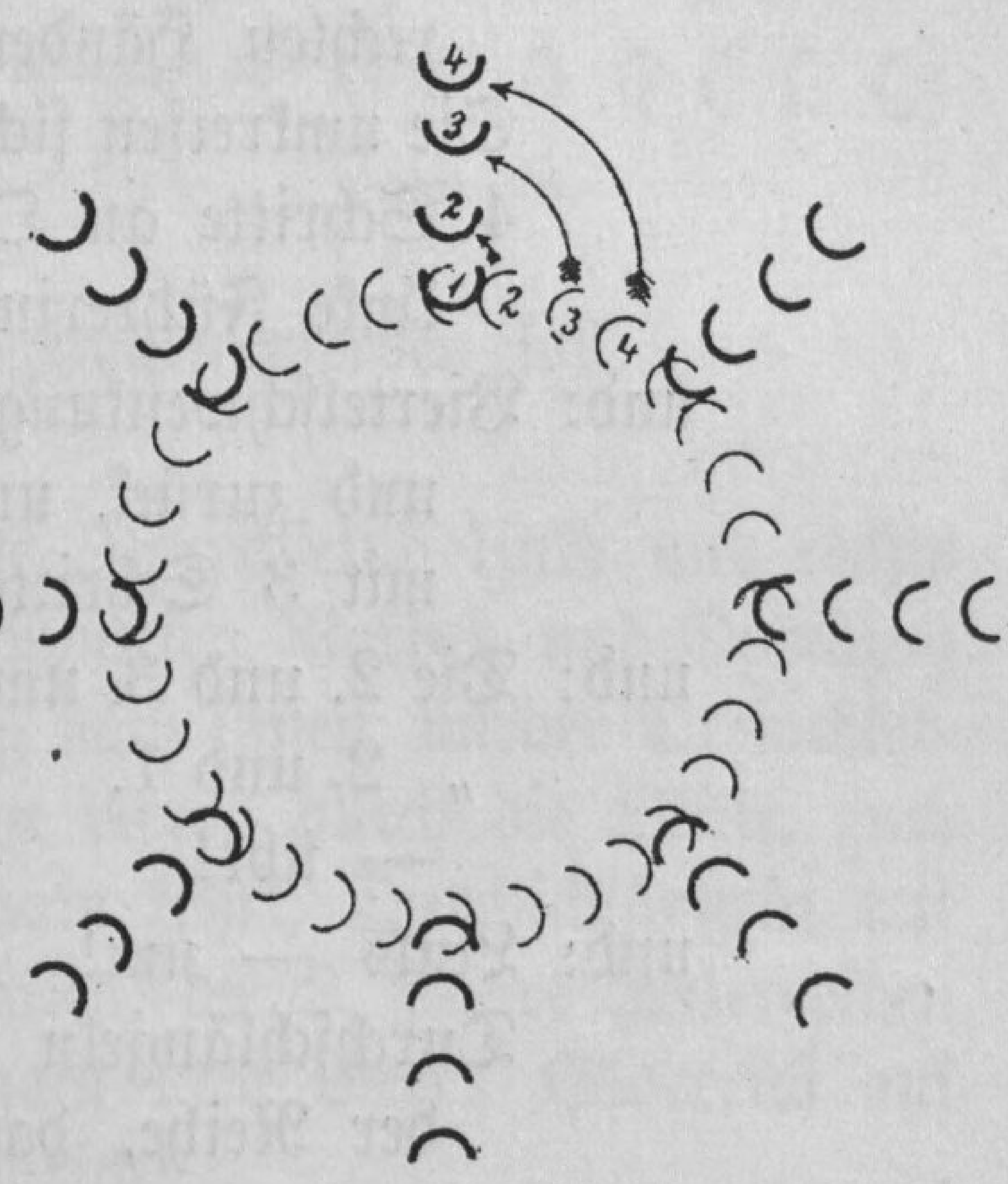
z. B. Befehl: Nacheinander Vorbeizug links der sich gegenüberstehenden Strahlen (1. und 5., 2. und 6., 3. und 7., 4. und 8.) — marsch!
Halbe Drehung links — marsch!
Nacheinander Vorbeizug rechts der sich gegenüberstehenden Strahlen — marsch!

Halbe Drehung links — marsch!
und: Dreiachtelwindung links — marsch! Am linken Nachbarstrahl entlang!
Viertelwindung links — (Achteck!)
Dreiachtelwindung links — marsch! (Aufstellung wie zuvor!)
und: Rechts — um!
2 × vorn vorüber nach außen und nach innen nebenreihen in Dreierreihen i. W. mit 6 Schritten an Ort — übt! (48 Zeiten!)

c) Durch Schwenken.

1. Aus dem Flankenring.

Befehl: In Viererreihen Hände auf der Vorgereihten Schultern legen — legt!
Viertelschwenkung links — marsch! (Fig. 114.)
4 Schritte an Ort, 2 Kiebitzgeschritte vorwärts — marsch!
4 Schritte an Ort, 2 Kiebitzgeschritte rückwärts — marsch!
Viertelschwenkung rechts — marsch!
Diese Übung in 32 Zeiten — übt!
oder: Viertelschwenkung rechts — marsch! (Schwer Richtung und Abstand zu halten, denn die Reihen sehen nach außen!)

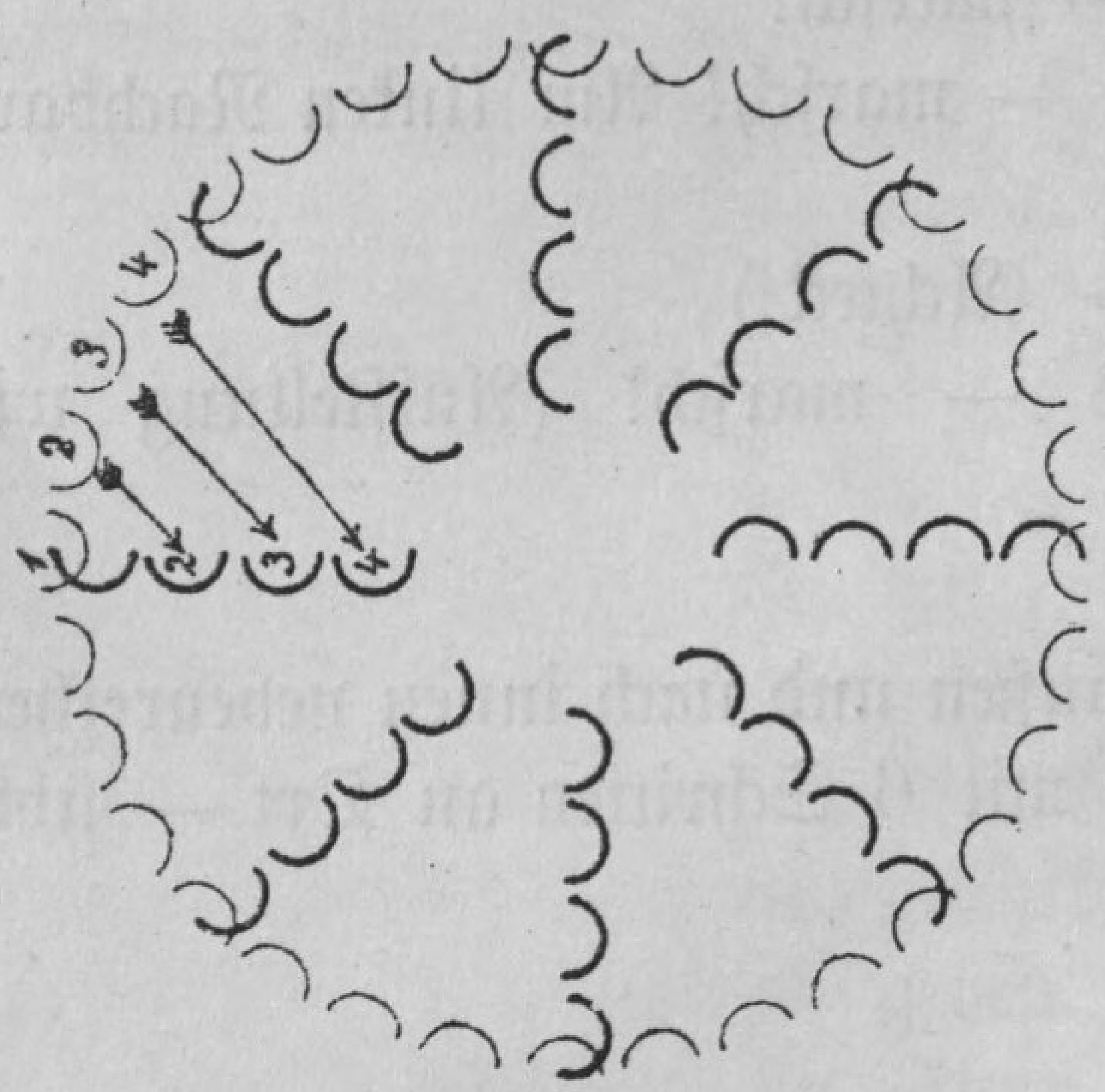


Figur 114.

1 und 3 umkreisen 2 und 4 links — marsch!
2 und 4 „ 1 und 3 „ — marsch!
Viertelschwenkung links — marsch!
Diese Übung in 32 Zeiten — übt!

2. Aus dem Stirnring.

Befehl: In Viererreihen Hände zum Armverschränken vorlings — faßt!
Viertelschwenkung vorwärts um die rechte Führerin — marsch! (Figur 115.)
4 Schritte an Ort, auf 4! die 1. und 3. linksum kehrt — marsch!


Figur 115.

Mühle mit gefaßten rechten Armen — marsch! (8 Zeiten!)
Kehrt und Mühle mit gefaßten linken Armen — marsch!
4 Schritte an Ort, auf 4! die 2. und 4. kehrt — marsch!
Viertelschwenkung rückwärts um die rechte Führerin — marsch!
Diese Übung in 32 Zeiten — übt!
oder: Viertelschwenkung rückwärts um die linke Führerin — marsch!
4 Schritte an Ort — marsch!
1 und 2, 3 und 4 umkreisen sich gegenseitig mit gefaßten rechten Händen — marsch!
Sie umkreisen sich mit gefaßten linken Händen — marsch!
4 Schritte an Ort, Viertelschwenkung vorwärts um die linke Führerin — marsch!
und: Viertelschwenkung in Dreierreihen um die äußere Führerin und zurück, um die innere Führerin und zurück i. W. mit 3 Schritten an Ort — übt! (24 Zeiten!)
und: Die 2. und 3. umkreisen die 1. vorn vorüber, 2× Hüpfen,
" 2. und 1. " " 3. " " 2× "
— übt!
und: Links — um!
Durchschlängeln mit je 2 Kiebitzgeschritten bis zum Ende der Reihe, dann im Gegenzug links zur Aufstellung zurück — übt!
oder: Durchschlängeln hin und zurück mit Kiebitzgang — marsch!
und: In Sechserreihen zum Kreise links — marsch!
oder: Gegenzug links — marsch!
Zum Kreise links — marsch!
dann: Zum Rade links — marsch!
Rad rechts — marsch!
Zum Kreise rechts — marsch!
Zum Stern nach innen — marsch! u. s. w.

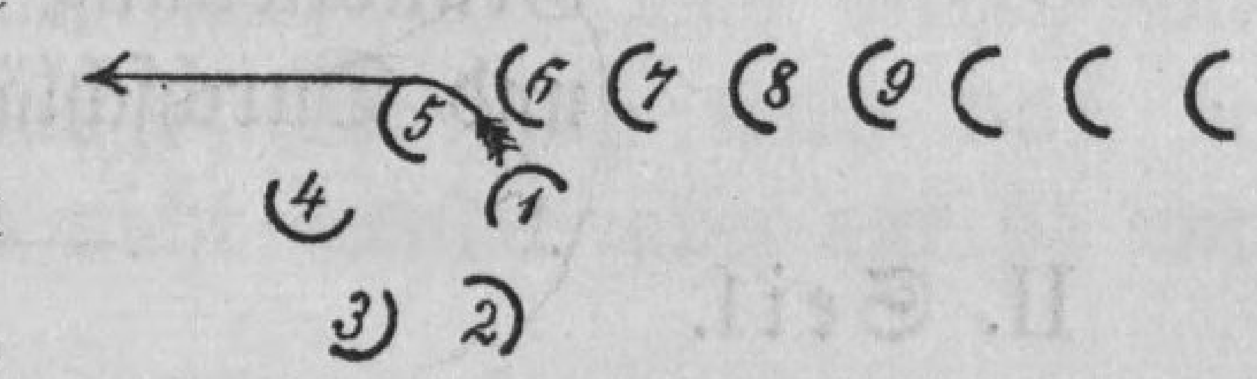
10. Schleife.

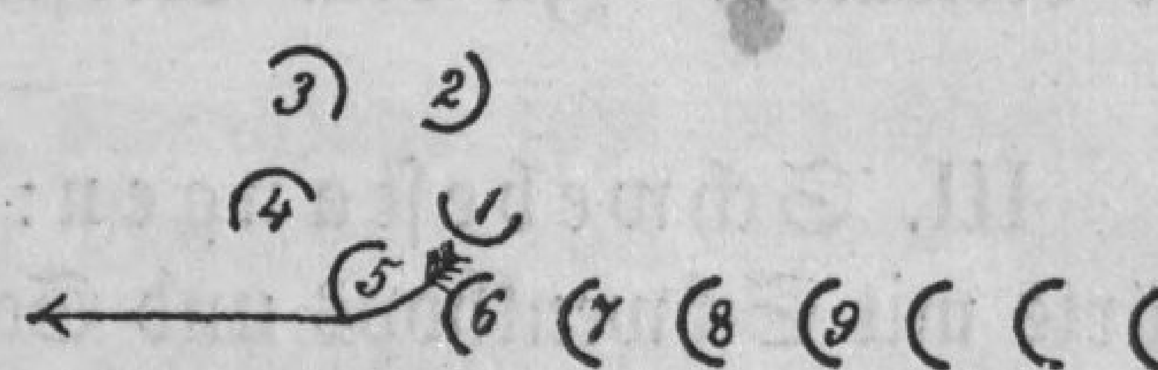
Soll eine Schleife gebildet werden, so zieht die Führerin der Flankenreihe, einen Kreis nach links oder rechts beschreibend, zwischen zwei ihr bestimmten Schülerinnen, also z. B. zwischen der 5. und 6. hindurch und zieht dann in der Richtung weiter, die sie vor der Bildung

der Schleife eingeschlagen hatte. Alle folgen ihr, jede Nächste zieht zwischen den nächsten beiden Schülerinnen hindurch, also die 2. zwischen der 6. und 7., die 3. zwischen der 7. und 8. u. s. w.

Befehl: Zur Schleife links zwischen der 5. und 6. — marsch!
" " rechts " " 4. und 5. — marsch!

auch: Zu zweien durch die Mitte — marsch!
Zur Schleife nach außen zwischen der 3. und 4. — marsch!
Umzug nach außen — marsch!
Zur Schleife nach innen zwischen der 5. und 6. — marsch! (Fig. 116.)





Figur 116.

Die Schleife kann auch von Paaren ausgeführt werden; dann sind die Paare zu bestimmen, zwischen welchen hindurchgezogen werden soll.

11. Marschieren mit Gesang.

z. B. Befehl: Zu vieren durch die Mitte, abwechselnd links und rechts zu vieren zum Umzug schwenken, Vorbei- und Durchzug links, Dreiachtelwindung nach innen, wieder Dreiachtelwindung nach innen, zu vieren durch die Mitte, zum Kreise links, die 2. Paare kehrt, Durchschlängeln mit je 4 gewöhnlichen Schritten, die 2. Paare hinterreihen und zur Aufstellung nach dem Liede: Glorreich auf dem Erdenrunde — marsch!

oder: Befehl: Zu vieren durch die Mitte, die Paare Schleife nach außen zwischen dem 4. und 5. Paar, Durchschlängeln der sich begegnenden Paare, Dreiachtelwindung nach innen, zu vieren mit Doppelabstand der Rotten vorwärts, Durchschlängeln hin und zurück in Flankenreihen, zu vieren nach innen anschließen, im Umzug links vorwärts nach dem Liede: Blaue Luft, Blumenduft — marsch!

D. Gerätübungen: Ball; Seil; Schwebestangen; Schaukelringe; Reifen; wagerechte Leiter; senkrechte und schräge Stangen; schräge Leitern; Rundlauf; Sturmlauf; Barren; Wippe; langer Holzstab; Eisenstäbe; kurzes Schwingseil; Schaukeldiele.

I. Ball.

Das Ballwerfen wird mit Lauf verbunden.

Befehl: Vorwärts im Taktlauf mit Ballwurf beim 1. von je 6 Schritten — übt!
Diese Übung i. W. mit 1 Wiegegeschritt mit Ballwurf auf 1! — übt!
Wiegegang auch mit Drehung und Niederhüpfen zur Grundstellung auf 3! mit Ballwurf, auch Umkreisen und Durchschlängeln mit Ballwurf wird wiederholt.

II. Seil.

Das Hüpfen mit Handgeräten wird wiederholt; besonders werden die in dieser Klasse zuerst gebrauchten Eisenstäbe und das kurze Schwingseil verwandt. Zu dem Werfen mit einem Ball kommt der Zweiball.

III. Schwebestangen: Gehen vorwärts mit Schwenkhops, seitwärts mit Schwenkhops und Schrittzwirbel; die verschiedenen Gangarten mit Ballwurf und Reifendurchschlag; Gehen im Zickzack.

1. Gehen vorwärts mit Schwenkhops.

Mit 12 Schwenkhopsen kommen die Übenden ans Ende der Stange; sie steigen also auf 11! 12! oder 8! 9! oder 5! 6! auf. Zuerst wird die Gangart mit, dann ohne Fassung geübt.

2. Gehen seitwärts mit Schwenkhops und Schrittzwirbel.

Hierzu treten die Schülerinnen entweder im Querstand vor das Gerät, und steigen, je 2 mit dem inneren Fuße beginnend, mit Fassung beider Hände auf, oder sie treten mit Fassung so im Seitstand an, daß zwischen je zweien zwei Schwebestangen stehen.

Der Schrittzwirbel wird am besten mit Kiebitzgang ausgeführt, die Hände sind an die Hüften gelegt. Mit 2 Schrittzwirbeln kommen die Schülerinnen herüber; nach den drei Kiebitzgeschritten nehmen sie auf 7! Grundstellung und verharren auf 8! Sie steigen zuerst auf 15! 16!, dann auf 7! 8! auf. Der Absprung wird mit Spreizsprung seitwärts gemacht!

3. Die verschiedenen Gangarten mit Ballwurf und Reifendurchschlag.

Befehl: Gewöhnlichen Gang mit Ballwurf (Reifendurchschlag) in der 1. von je 6 (4) Zeiten — übt!
und: Kiebitzgang mit Ballwurf (Reifendurchschlag) bei jedem 1. von 3 (2) Geschritten — übt!

Besonders eignet sich das ruhige Wiegegeschritt zur Benutzung der Handgeräte. Auf 11! 12! wird aufgestiegen, da sonst die Übenden zu nahe aneinander kommen; beim gewöhnlichen und Kiebitzgang steigen die Schülerinnen auf 5! 6! auf.

4. Gehen im Zickzack.

Die vier Schwebestangen werden eng aneinander gestellt. Jede tritt an der rechts stehenden Stange an, steigt auf und geht links schrägvorwärts bis zur linken, dann rechts schrägvorwärts bis zur rechten; nach zweimaliger Ausführung dieser Übung springt jede von der rechts stehenden Stange mit Spreizsprung vorwärts ab. Das Gehen wird mit Nachstellgang ausgeführt; der nachgestellte Fuß wird **vor** den andern gesetzt; das letzte Geschritt wird nicht beendet, aber auf 6! wird verharrt.

Befehl: Auf 5! 6! aufsteigen und mit Nachstellgang links und rechts schrägvorwärts über das Gerät ziehen — marsch!

IV. Schaukelringe: Beugehang, eine Hand faßt den Ring, die andere das Handgelenk; Schaukeln im Beugehang an einem Ringe; Schaukeln mit halber Drehung um die Längenachse des Körpers mit Fassung eines Ringes; Schaukeln ohne Abstoß.

1. Beugehang, eine Hand faßt den Ring, die andere das Handgelenk.

Befehl: Zum Beugehang mit Speichgriff an den Ringen auf — springt!
Mit der linken (rechten) Hand das rechte (linke) Handgelenk fassen — faßt!
Ab — springt!
dann: Auf — springt!
Mit der linken (rechten) Hand das rechte (linke) Handgelenk fassen — faßt!
Den linken (rechten) Ring fassen — faßt!
Ab — springt!

Während des Beugehanges an einem Ringe darf keine Drehung gemacht werden; deshalb: Blick geradeaus, die sich drehenwollende Schulter zurückstemmen!

2. Schaukeln im Beugehang an einem Ring.

Das Schaukeln kann dauernd im Beugehang ausgeführt werden, aber auch i. W. mit Schaukeln im Streckhang und Abstoß beider Füße, oder eines Fußes.

3. Schaukeln mit halber Drehung um die Längenachse des Körpers mit Fassung eines Ringes.

Zuerst tritt vor jedes Ringpaar nur **eine** Übende, die den rechten oder linken Ring faßt, zum Zehenstand antritt und einmal das Vorwärtslaufen und Zurückschaukeln, oder das Schaukeln vorwärts und rückwärts mit Abstoß beider Füße macht, um in Schwung zu kommen,

dann mit halber Drehung nach jedem Schwung weiter übt. Ist diese Übung sicher geübt, so treten unter jedes Ringpaar zwei Schülerinnen, die gleichzeitig laufen und sich gleichzeitig drehen müssen. Können die Schülerinnen diese Übung gut, so geht eine rückwärts, die andere vorwärts zum Zehenstand, die Vordere macht kehrt und beide üben nun das Schaukeln abwechselnd mit Vorbeizug links und rechts. (Geradeaus laufen! nicht zusammenstoßen!)

4. Schaukeln ohne Abstoß.

Durch einmaliges oder zweimaliges Vorwärtslaufen und Zurückschaukeln bringen sich die Übenden, die je zwei Ringe fassen, in Schwung, dann schaukeln sie ohne Abstoß der Füße, nur den Hüftschwung recht energisch ausführend.

Befehl: 2 × Vorwärtslaufen und Zurückschaukeln i. W. mit 2 × Vorwärts- und Zurückschaukeln ohne Anlauf — übt!
dann: 1 × Vorwärtslaufen und Abstoß beider Füße beim Rückschwung i. W. mit 3 × Vorwärts- und Zurückschaukeln ohne Anlauf — übt!

V. Reifen: Reifenwiegen; Durchschlängeln mit Reifendurchschlag; Gehen seitwärts mit abwechselndem Heben und Senken des Reifens.

1. Reifenwiegen.

Beim Reifenwiegen wird der Reifen gesenkt und seitwärtsaufwärts geschwungen; beim Wiegen nach links legt sich der rechte Unterarm vor den linken, beim Wiegen nach rechts der linke vor den rechten.

Befehl: Reifenwiegen links und rechts in je 3 Zeiten — übt!
Wiegegang mit Reifenwiegen — übt!

2. Durchschlängeln mit Reifendurchschlag.

Befehl: Die 2. im Paar links um — kehrt!
Durchschlängeln mit je 2 Wiegegeschritten, Reifendurchschlag beim ersten Geschritt — übt! (Das zweite Geschritt wird an Ort ausgeführt, die Nebeneinandergereihten können die inneren Hände fassen, d. h. den kleinen Finger!)
auch: 4 × Durchschlängeln i. W. mit 1 × Umkreisen mit Fassung — übt!
auch: Durchschlängeln der Paare, je ein Paar hat einen Reifen — übt!

Das Durchschlängeln kann auch mit 1 × Wiegehüpfen und einem Wiegegeschritt gemacht werden.

3. Gehen seitwärts mit abwechselndem Heben und Senken des Reifens.

Befehl: Zum Kreise — marsch!
Vierteldrehung nach innen — marsch!
Wiegegang an Ort, 4 Geschritte mit gehobenem, 4 mit gesenktem Reifen — übt!
und: 1 und 3 (in Viererreihen!) 4 Wiegegeschritte mit gehobenem, 4 mit gesenktem Reifen, 2 und 4 umgekehrt — übt!

Das Reifensenken muß beim 4. Wiegegeschritt ausgeführt werden, sonst klappen die Reifen gegeneinander.

auch: Befehl: In Viererreihen zum kleinen Kreise — marsch!
Mit gehobenem Reifen und gefaßten Händen Wiegegang seitwärts mit Niederhüpfen zur Grundstellung auf 3! — übt!
oder: 4 Wiegegeschritte an Ort im kleinen Kreise i. W. mit 3 Schwenkhopsen links seitwärts, einem Wiegegeschritt, 3 Schwenkhopsen rechts seitwärts und einem Wiegegeschritt — übt!
oder: 4 × Wiegehüpfen an Ort mit Reifendurchschlag i. W. mit Rad rechts und links mit je 8 Wiegegeschritten mit aufwärts geschwungenem Reifen und gefaßten inneren Händen — übt!

VI. Wagerechte Leitern: Hangeln seitwärts mit Ellgriff an den Sprossen; Hangeln vorwärts und rückwärts mit Rist- und Kammgriff an den Sprossen; Hangeln vorwärts mit Griff an einem Holm; Hangeln mit Griffwechsel; Hangzucken an Ort; Beugehang mit Schwingen; Beugehang mit Beinthätigkeiten; Drehhangeln; Walzdrehen.

1. Hangeln seitwärts mit Ellgriff an den Sprossen.

Befehl: Zum Streckhang mit Ellgriff an den Sprossen auf — springt!
Seitwärts Hangeln mit Ellgriff an den Sprossen — übt!

Wird nach links gehangelt, so wird mit einem Schwunge links seitwärts begonnen, und umgekehrt; eine Sprosse bleibt frei. Dieses Hangeln wird dann auch ohne Schwung geübt.

2. Hangeln vorwärts und rückwärts mit Rist- und Kammgriff an den Sprossen.

Befehl: Zum Streckhang mit Ristgriff an der Sprosse auf — springt!
Mit der linken Hand Ristgriff an der nächsten Sprosse — übt!
Rechts nachgreifen — übt!
Diese Übung fortgesetzt — übt! (Nachgriff!)

dann: Mit der linken Hand Ristgriff an der nächsten Sprosse — übt!
Mit der rechten Hand Ristgriff an der nun nächsten Sprosse — übt!
Diese Übung fortgesetzt — übt! (Übergriff!)

Beide Übungen werden dann auch mit Kammgriff geübt. Geht das Hangeln vorwärts gewandt, so wird es rückwärts geübt.

Dieses Hangeln vorwärts an den Sprossen kann ohne und mit Schwung gemacht werden; mit Schwung wird es so ausgeführt, daß Vor- und Nach- oder Übergriff beim Vorschwingen gemacht werden, und beim Rückschwung in der Fassung verharrt wird.

3. Hangeln vorwärts mit Griff an **einem** Holm.

Beide Hände haben Speichgriff. Das Hangeln wird mit Seitwärtsschwingen oder ohne Schwung ausgeführt.

4. Hangeln mit Griffwechsel.

z. B. Befehl: 4 × Vorwärtshangeln mit Speichgriff, 4 × mit Ellgriff, fortgesetzt i. W. — übt!
oder: 4 × Vorwärtshangeln mit Speichgriff an den Holmen i. W. mit 4 × mit Ristgriff an den Sprossen — übt!
oder: 4 × Vorwärtshangeln am linken Holm, 4 × an beiden, 4 × am rechten, 4 × an beiden, ohne Schwung und mit Speichgriff — übt!
oder: 4 × Seitwärtshangeln mit Ristgriff am Holm i. W. mit 4 × mit Speichgriff an den Sprossen — übt!
oder: 4 × Seitwärtshangeln mit Ellgriff an den Sprossen i. W. mit 4 × mit Kammgriff am Holm — übt!

5. Hangzucken an Ort.

Das Hangzucken entsteht, wenn beide Hände gleichzeitig im Hang gelüftet werden und schnell wieder zufassen; jede Steigebewegung der Beine ist zu vermeiden; sie müssen ganz gestreckt sein; die Arme werden angezogen.

Befehl: Zum Streckhang mit Speichgriff an den Holmen auf — springt!
Hangzucken in der 1. von je 4 (3, 2) Zeiten — übt!
4 × Hangzucken — übt!

6. Beugehang mit Schwingen.

Befehl: Zum Beugehang mit Kammgriff am Holm auf — springt!
Vor- und Zurückschwingen — übt!
Halt! Ab — springt!
oder: Im Beugehang Vor- und Zurückschwingen — übt!
Mit Rückschwung ab — springt!

7. Beugehang mit Beinthätigkeiten.

Befehl: Zum Beugehang auf — springt!
Beinschwingen links und rechts i. W., vorwärts, rückwärts, vorwärts, abwärts — übt!
Ab — springt!
oder: Beinkreisen links und rechts i. W. — übt! (Auf! 2! kreist! 4! 5! 6! kreist! 8! 9! 10! verharrt! ab!)

8. Drehhangeln.

Das Drehhangeln kann im Seithang mit Rist- und Kammgriff an einem Holm und mit Speichgriff an den Sprossen gemacht werden. Beim Drehhangeln wird abwechselnd eine halbe Drehung links und eine halbe Drehung rechts ausgeführt; z. B. beim Drehhangeln im Seithang mit Ristgriff an einem Holm: halbe Drehung rechts, Ristgriff links, halbe Drehung links, Ristgriff rechts.

VII. Senkrechte und schräge Stangen: Aufwärtshangeln an beiden Stangen, an einer Stange; Beugehang mit Arm- und Beinthätigkeiten; Wanderhangeln; Durchschlängeln an den schrägen Stangen durch Umsteigen.

1. Aufwärtshangeln an beiden Stangen, an einer Stange.

Das Hangeln mit Speich- und Ellgriff an beiden Stangen wird fleißig wiederholt; dazu kommt das Hangeln mit Speichgriff an einer Stange ohne Schwung; hierbei wird bestimmt, welche Hand oben liegt.

Befehl: Zum Hang mit Speichgriff an einer Stange mit obenliegender rechter Hand auf — springt! (Beide Hände sind etwa handbreit von einander entfernt!)
Hangeln aufwärts — übt!

2. Beugehang mit Bein- und Armthätigkeiten.

Befehl: Beugehang in 8 Zeiten mit Beinspreizen vorwärts links und rechts — übt! (Auf 3! beginnt das Spreizen!)
oder: Beugehang mit Vor- und Zurückschwingen, nach dem 4. Rückschwung Absprung — übt!
oder: Zum Beugehang — auf!
Hangeln an Ort — übt!
oder: Zum Beugehang — auf!
Arme langsam strecken — streckt!

3. Wanderhangeln.

Beim Wanderhangeln springen die Schülerinnen entweder am rechten oder linken Stangenpaar zum Streckhang auf und hangeln seitwärts, von Stange zu Stange greifend. Hangeln sie rechts seitwärts, so beginnen sie mit dem Linksschwung, und umgekehrt.

Befehl: Zum Streckhang auf — springt!
3 × Hangeln an Ort i. W. mit 1 × Seitwärtshangeln — übt!

Auf 7! wird, geht es nach rechts, mit der linken Hand über der rechten die zweite Stange gefaßt, auf 8! faßt die rechte Hand die dritte Stange.

dann: 2 × Hangeln an Ort i. W. mit 1 × Seitwärtshangeln — übt!
2 × Hangeln an Ort i. W. mit 2 × Seitwärtshangeln — übt!
1 × Hangeln an Ort i. W. mit 1 × Seitwärtshangeln — übt!
1 × Hangeln an Ort i. W. mit 2 × Seitwärtshangeln — übt!
Seitwärtshangeln = Wanderhangeln — übt!

Ist das erste Stangenpaar frei, dann kann die Nächste beginnen.

4. Durchschlängeln an den schrägen Stangen durch Umsteigen.

Die Übende steigt auf den Stangenbock mit Fassen beider Stangen; dann steigt sie, sich rechts drehend und an der rechten Stange sich festhaltend, auf die Vorderseite des Stangenbockes, dreht sich links und hält sich an der linken Stange fest, um wieder auf die Rückseite zu steigen, u. s. w. Am besten gelingt die Übung mit Kiebitzgang.

VIII. Schräge Leitern: Streckstütz auf der oberen Leiterseite; Umsteigen; Hangeln mit Ristgriff an der Sprosse; Beugehang.

1. Streckstütz auf der oberen Leiterseite.

Die Schülerinnen fassen, etwa auf der dritten Sprosse stehend, die Sprosse, die ihrer Hüfthöhe entspricht, mit Ristgriff.

Befehl: Zum Streckstütz auf — springt! (Der Körper liegt, völlig gestreckt, auf der Leiter. Vorsicht! Nicht die Brust stoßen!)

Im Streckstütz kann Kopfdrehen, auch Handlüften vorgenommen werden.

2. Umsteigen.

Das Umsteigen kann links oder rechts herum ausgeführt werden, wie beim Spindelsteigen an den senkrechten Leitern (Klasse 4). Entweder steigen die Übenden zum Stand herum, oder zum Hang.

3. Hangeln mit Ristgriff an der Sprosse.

Befehl: Aufwärtshangeln mit Speichgriff links und Ristgriff rechts — übt! Halt! Linke Hand Ristgriff — faßt!
Abwärtshangeln von Sprosse zu Sprosse mit Nachgriff — übt! (Anfangs ohne Schwung!)

auch: Abwärtshangeln von Sprosse zu Sprosse mit Übergriff — übt!

Das Hangeln abwärts von Sprosse zu Sprosse kann auch nach dem Umsteigen, das dann etwas höher ausgeführt werden muß, geübt werden.

4. Beugehang.

Befehl: Langsam zum Beugehang mit Speichgriff an den Holmen (oder Kammgriff an der Sprosse) aufziehen — übt!
Langsam die Arme strecken — streckt!

Auch Seitwärtsschwingen und Hangeln an Ort im Beugehang wird geübt.

IX. Rundlauf: Schwenkhops; Schwingen im Streckstütz; Kreisfliegen ohne Abstoß; Beugehang.

1. Schwenkhops.

Dieser wird sowohl vorwärts als seitwärts geübt!

Befehl: 3 Schwenkhopse i. W. mit 1 × Wiegehüpfen vorwärts — übt!
oder: 2 Schwenkhopse links (rechts) i. W. mit 6 × Galopphüpfen links (rechts) vorwärts — übt!
oder: 4 Kreuzschritte links seitwärts mit Niederhüpfen zur Grundstellung auf 3! i. W. mit 4 Schwenkhopsen links seitwärts — übt! (Ebenso rechts!)
oder: 6 Kiebitzgeschritte, 2 Schwenkhopse, 6 Galopphüpfe links seitwärts i. W. — übt!

2. Schwingen im Streckstütz.

Die Schülerinnen fassen, mit den Händen von innen nach außen zwischen den Sprossen, die ihrer Schulterhöhe entsprechen, die ihrer Hüfthöhe entsprechenden Sprossen von außen nach innen; jede hat also zwei Rundlaufgriffe. Sie treten nun rückwärts zum Zehenstand und die Gegenüberstehenden schaukeln aneinander entweder mit Vorbeizug links, dem eine halbe Drehung links folgt, oder mit Vorbeizug und halber Drehung rechts vorüber, sich durch Anlauf oder Abstoß in Schwung versetzend. Nur zwei Übende können die Übung gleichzeitig ausführen.

Befehl: Im Streckstütz mit Vorbeizug links und halber Drehung links schwingen — übt!

Nach erlangter Sicherheit in dieser Übung machen die Schülerinnen das Kreisfliegen mit Streckstütz, wobei sie, wenn der Schwung nachläßt, einige Laufschritte ausführen und dann wieder zum Stütz aufspringen müssen.

3. Kreisfliegen ohne Abstoß.

Nach kräftigem Anlauf erhalten sich die Schülerinnen durch Beinschwingen beim Fluge.

Befehl: 3 Zeiten Anlauf i. W. mit 3 Zeiten Kreisfliegen ohne Abstoß — übt! (Lauft! 2! 3! 4! 5! 6! schwingt! schwingt! schwingt!)

Statt des Anlaufs kann auch Abstoß gemacht werden.

4. Beugehang.

Befehl: Eins und Drei mit Vorbeizug rechts im Beugehang aneinander vorüberschaukeln und nach halber Drehung rechts stehen bleiben — übt!
Zwei und Vier dasselbe — übt!
Zwei und Vier mit Vorbeizug links zum Platz zurückschaukeln — übt!
Eins und Drei ebenso — übt!

Fleißig wiederholt wird Kreisfliegen im Beugehang nach Galopphüpfen seitwärts.

X. Sturmlauf: Absprung schrägvorwärts; gleichzeitiger Anlauf und Absprung mehrerer; Sprung mit Handgeräten.

1. Absprung schrägvorwärts.

Befehl: Mit 3 Schritten Anlauf auf das Brett springen — übt!
Mit Spreizen links schrägvorwärts abspringen — springt!
Ebenso rechts!

dann: Mit 3 Anlaufschritten vor dem Brett und Abstoß mit dem rechten Fuß vom Brett Spreizsprung links schrägvorwärts — übt!
Rechts entsprechend!

dann: Mit 3 Anlaufschritten vor dem Brett und Abstoß mit dem linken Fuß vom Brett Absprung links schrägvorwärts mit Spreizen rechts — übt!
Ebenso rechts entsprechend!

dann: Bis zur oberen Kante des Brettes laufen — lauft!
Links (rechts) schrägvorwärts mit Schlußsprung (Spreizsprung) abspringen — springt!

2. Gleichzeitiger Anlauf und Absprung mehrerer.

Befehl: 1 und 2 (hintereinander!) mit 5 Anlaufschritten (links beginnen!) Absprung rechts — übt! (1 macht 3, 2 macht 4 Schritte vor dem Brett!)
Ebenso Absprung links!

dann: 1 links, 2 rechts beginnend, nach 5 Anlaufschritten Absprung — übt! (1 springt rechts, 2 links ab!)
Ebenso umgekehrt!
dann: 1, 2 und 3 mit gleichzeitigem Anlauf abspringen, 1 vorn, 2 rechts, 3 links seitwärts — übt!

3. Sprung mit Handgeräten.

z. B. Befehl: Mit Reifendurchschlag rückwärts ab — springt!
und: Mit Ballwerfen und Vierteldrehung rechts ab — springt!
und: Mit Stabaufwärtsschwingen ab — springt!
und: Mit Armschwingen seitwärts (mit Hanteln!) ab — springt!

Der Absprung mit Handgeräten wird erst aus Stand, dann mit Anlauf geübt.

XI. Barren: Liegehang rücklings; Sitz auf dem Holm hinter und vor der Hand aus Querstand; Sitz auf dem Holm aus Seitstand; Knickstütz; Stützeln an Ort, vorwärts, rückwärts.

1. Liegehang rücklings.

Die Schülerinnen treten im Seitstand rücklings an das Gerät, so daß die Füße unter dem Holm stehen, und fassen den Holm mit Rist- oder Kammgriff.

Befehl: Rumpf vorwärts neigen — neigt!
Strecken — streckt!

Diese Übung ist für Krummsitzende sehr heilsam, weil dabei die Schultern scharf zurückgenommen werden müssen.

Kopf- und Beinthätigkeiten, auch Handlüften, können im Liegehang rücklings geübt werden.

2. Sitz auf dem Holm hinter und vor der Hand aus Querstand.

Die Hände fassen die Holme in gleicher Höhe.

Befehl: Zum Streckstütz aufspringen — springt!
Vor- und Zurückschwingen nach dem 3. (2.) Rückschwung zum Sitz hinter der linken (rechten) Hand auf — übt!
und: Vor- und Zurückschwingen, nach dem 3. (2.) Vorschwung zum Sitz vor der linken (rechten) Hand auf — übt!
und: Holme fassen — faßt!
Zum Sitz hinter (vor) der linken (rechten) Hand auf — springt!

3. Sitz auf dem Holm aus Seitstand.

Die Übende faßt den Holm mit Kamm- oder Ristgriff und springt zum Sitz auf.

Im Sitz auf dem Barrenholm können Freiübungen vorgenommen werden, wobei die Hilfestehenden sehr achtsam sein müssen.

Befehl: Arme seitwärts über den Kopf beugen und Kopf links drehen — dreht!
und: Armstrecken vorwärts fortgesetzt — übt!
und: Armstrecken aufwärts — übt! (Schwer!)

4. Knickstütz.

Dieser entsteht, wenn die Übende im Streckstütz die Arme beugt!

Befehl: Zum Querstreckstütz aufspringen — springt!
„ Knickstütz in 4 Zeiten — übt!
„ Streckstütz in 4 Zeiten — übt!
Fortgesetzt beide Übungen i. W. — übt! (Kopf heraus!)

5. Stützeln an Ort, vorwärts, rückwärts.

Das Stützeln ist ein abwechselndes Handlüften links und rechts im Stütz; die Arme müssen dabei völlig gestreckt bleiben.

Befehl: Zum Querstreckstütz auf — springt!
Stützeln an Ort — übt!
und: 4 × Stützeln an Ort, 4 × Stützeln vorwärts — übt!
und: 4 × Stützeln an Ort, 8 × Stützeln vorwärts — übt!
und: Stützeln vorwärts — übt!

Ebenso rückwärts.

Die Hände müssen wie beim Hangeln an den Holmen der Leiter oder an den Stangen im Zickzack greifen. Das Stützeln kann auch mit Vor- und Zurückschwingen geübt werden; dann wird mit dem Vorschwung gestützelt, beim Rückschwung in der Fassung verharrt.

XII. Wippe: Wippen mit Kopf- und Rumpfdrehen; Wippen mit Griffwechsel beim Fluge; Wippen im Beugehang; Wippen im Streckstütz.

1. Wippen mit Kopf- und Rumpfdrehen.

Das Kopf- bezw. Rumpfdrehen wird erst nur links, dann nur rechts, dann abwechselnd einmal links und einmal rechts ausgeführt. (Vierteldrehung! Arm- und Beinhaltung genau!)

2. Wippen mit Griffwechsel beim Fluge.

z. B. Befehl: Wippen mit Speichgriff an den Holmen — übt!
Ellgriff links beim Fluge — übt!
Ellgriff rechts beim Fluge — übt!
Speichgriff links — übt!
Speichgriff rechts — übt!

Erst wird der Griffwechsel auf Befehl, dann taktmäßig bei jedem Fluge vorgenommen.

3. Wippen im Beugehang.

Hierzu ist die Wippe schulterhoch zu stellen. Hauptsache ist, daß die Schülerinnen nicht im Beugehang die Beine vorwärts schwingen und dadurch aus dem taktmäßigen Wippen herauskommen.

Die beiden Übenden müssen gleiches Gewicht haben.

4. Wippen im Streckstütz.

Die Wippe wird hüfthoch gestellt. Wichtig ist, daß die Schülerinnen die Arme gestreckt und den Körper senkrecht zum Gerät halten. Die Lehrerin stellt sich in die Mitte der Wippe und hilft durch Fassen des Holmes dem ungleichmäßigen Wippen vorbeugen, gleicht auch durch Druck auf den Holm etwaige Kraftungleichheit aus.

XIII. Langer Holzstab.

Dieser ist etwa 4 m lang und entspricht in seiner Stärke den andern Holzstäben.

a) In Stirnreihen.

Die Schülerinnen fassen den Stab mit Ristgriff.

Befehl: Arme vorwärts schwingen — schwingt!
Vorschrittstellung links und rechts — übt!
Arme aufwärts schwingen — schwingt!
Beinspreizen vorwärts links und rechts — übt!
Arme vorwärts schwingen — schwingt!
2 × Hüpfen mit Nachhüpfen — übt!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
2 × Füßeschließen und =öffnen — übt!
Diese Übung in 4 × 6 Zeiten — übt! (Nach dem Armschwingen wird 1 Zeit verharrt!)

oder: Arme beugen — beugt!
Arme vorwärts strecken und linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
Arme beugen und linken Fuß zur Grund — stellung!
Arme abwärts strecken — streckt!
Diese Übung links und rechts in je 8 Zeiten — übt!

oder: Bei weiter Fassung:
Arme aufwärts schwingen — schwingt!
Stab hinter Kopf neigen — neigt!
Schrägvor= und Schrägrückschrittstellung mit Aufsetzen der Fußspitze links und rechts i. W. — übt!
Stab aufwärts schwingen — schwingt!
Arme abwärts schwingen — schwingt!

Auch Seitwärtsstrecken eines Armes und ganze Wende können geübt werden; ebenso können die Gangarten mit diesen Stabübungen verbunden werden.

b) In Flankenreihe.

Die Schülerinnen fassen einen Stab mit der linken, einen mit der rechten Hand.

Befehl: 4 × Hüpfen i. W. mit Seitwärts-, Aufwärts-, Seitwärts- und Abwärtsschwingen des Stabes — übt! (Diese Übung ist auch so zu üben, daß in der Stabhalte auf 2! 3! 4! verharrt wird, daß also die ganze Übung 4 × 8 = 32 Zeiten dauert!)

oder: Arme seitwärts aufwärts schwingen — schwingt!
Rumpf links seitwärts beugen — beugen!
Strecken — streckt!
Rumpf rechts seitwärts beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
Diese Übung in 12 Zeiten — übt!

dann auch: Die 1. links, die 2. rechts — um! (Die sich links Drehenden behalten den Stab mit der linken Hand gefaßt und fassen ihn dann rechts; und umgekehrt!)
2 Schritte vorwärts — marsch!
Arme vorwärts aufwärts schwingen — schwingt!
Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts in 8 Zeiten — übt!
Arme abwärts schwingen — schwingt! u. s. w.

XIV. Eisenstäbe: Die den Holzstäben entsprechenden Übungen; Stabumlegen.

1. Die den Holzstäben entsprechenden Übungen.

z. B. Befehl: Mit weiter Fassung Arme aufwärts schwingen — schwingt!
Die 1. Rotten den Stab links, die 2. Rotten den Stab rechts neigen — neigt!
Stab aufwärts schwingen — schwingt!
In entgegengesetzter Richtung den Stab neigen — neigt!
Stab aufwärts schwingen — schwingt!
Arme abwärts schwingen — schwingt!

oder: Im Rade:

Befehl: 4 Kiebitzgeschritte mit Stabneigen nach außen i. W. mit 4 Kiebitzgeschritten mit Stabneigen nach innen — übt!

oder: Im kleinen Kreise:

Befehl: Mit Aufwärtsschwingen des Stabes mit Fassung (der kleinen Finger!) Schwenkhops links (rechts) seitwärts — übt!

oder: Wiegegang vorwärts in Paare mit einfachem Abstand innen mit Stabwiegen nach innen und außen — übt! (Mit dem inneren Geschritt beginnen!)

2. Stabumlegen.

Das Stabumlegen wird erst mit weiter Fassung, dann mit schulterbreiter Fassung geübt. Wird der Stab rechts umgelegt, so führt die rechte Hand den Stab, der sich durch die leicht geöffnete linke Hand hindurchschiebt, zur wagerechten Lage unter den linken Arm; Stabumlegen links ist umgekehrt.

Befehl: Arme vorwärts schwingen — schwingt!
Stabumlegen rechts — übt!
Stab zurückschwingen — schwingt!
Stabumlegen links — übt!
Stab zurückschwingen — schwingt!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
Diese Übung in 12 Zeiten — übt!
Diese Übung i. W. mit 4 × Kreuzhüpfen — übt! u. s. w.

XV. Kurzes Schwingseil: Hüpfen und Laufen im vorwärts und rückwärts geschwungenen Seil.

Die Fassung des Seiles entspricht der des Reifens. Das Seil muß beim Schwingen recht straff gespannt sein und muß in gleichmäßigen Schwüngen erhalten werden.

Befehl: Hüpfen über das vorwärts (rückwärts) geschwungene Seil — übt!
und: Links (rechts) Hüpfen über das Seil — übt!
und: Taktlauf an Ort mit Durchschlag des vorwärts (rückwärts) geschwungenen Seiles — übt!
und: Taktlauf vorwärts mit Durchschlag des vorwärts geschwungenen Seiles bei dem 1. von je 4 Schritten — übt!

Das Schwingen des kurzen Seiles ist viel schwerer als das des Reifens, der mehr Widerstand leistet.

XVI. Schaukeldiele: Schaukeln im Querstand in Grund- und Vorschrittstellung; Schaukeln im Seitstand; Absprung.

Die Schaukeldiele ist ein bei den Schülerinnen sehr beliebtes Gerät; sie ist aber, wenn die nötige Vorsicht außer acht gelassen wird, viel gefährlicher als die Wippe, weil nach einem etwaigen Herunterfallen vom Gerät die Hingefallene noch von der schaukelnden Diele getroffen werden kann.

Die Übenden können im Querstand, eine oder zwei an jedem Ende der Schaukeldiele, oder im Seitstand, ebenfalls eine oder zwei an jedem Ende, schaukeln. Das Gesicht der Schaukelnden kann entweder nach innen, d. h. der Diele zu, oder nach außen gewandt sein. Das Kniewippen wird im Querstand beim Hinschaukeln ausgeführt, beim Rückschwung sind die Kniee gestreckt; im Seitstand in Seitschrittstellung kann beim Hin- und Herschaukeln Kniewippen gemacht werden, doch gerät dann die Schaukeldiele in sehr lebhaftes Schwingen.

1. Schaukeln im Querstand.

a) In Grundstellung:

Befehl: Zum Querstand antreten und die Drähte in Kopfhöhe fassen — faßt!

Links (rechts) aufsteigen — steigt! (Absätze nicht über das Brett hinaus!)

Die Hilfestehenden fassen der Übenden Hüften, 1 tritt rückwärts bis zum Zehenstand, 2 vorwärts — marsch!

Durch 1 × Vor- bezw. Rückwärtslaufen die Schaukeldiele in Schwung bringen — übt! Schaukeln — übt!

Halt! (1 und 2 treten schnell herzu und fassen mit beiden Händen gleichzeitig das Gerät.

Ab — steigt!

Soll die Übende das Gesicht nach außen wenden, so tritt sie entweder rücklings zur Diele an, oder vorlings, faßt mit der rechten (linken) Hand den linken (rechten) Draht und steigt mit Beginn des rechten (linken) Fußes auf, beim Aufsteigen die halbe Drehung ausführend; oder sie tritt im Seitstande an, faßt den ihr zugewandten Draht mit der bequemen Hand, steigt mit dem gleichseitigen Fuße auf und dreht sich beim Nachstellen des andern Fußes zur Grundstellung.

b) In Vorschrittstellung:

Befehl: Zur Vorschrittstellung rechts aufsteigen (links! rechts vor!) — steigt!

Schaukeln — übt! (Besonders durch das Beugen des vorderen Kniees schaukelt die Diele.)

und: Zur Vorschrittstellung links auf — steigt! (rechts! links vor!)

Wenn nach dem Beugen des vorderen Kniees der Fuß von der Diele abgestoßen und der Rückschwung mit gehobenem Bein gemacht wird, so wird das Schaukeln noch lebhafter.

2. Schaukeln im Seitstand.

Die Übende tritt zunächst im Seitstand an, faßt den Draht mit der demselben zugewandten Hand und tritt auf die Mittellinie des Brettes. Sie kann auch im Querstand antreten und beim Aufsteigen

die Vierteldrehung ausführen. Beim Aufsteigen zum Seitstand müssen die Schülerinnen gleichzeitig absteigen und den Draht festhalten, sie müssen sich in acht nehmen, daß sie nicht von der Diele getroffen werden. Das Schaukeln im Seitstand kann in Grundstellung ausgeführt werden, da aber in Seitschrittstellung die Stehfläche größer ist, stehen die Schülerinnen darin sicherer.

Stehen zwei Übende im Quer- oder Seitstand an jedem Ende, so können sie beide nach der gleichen Richtung sehen, oder sie können Gesicht zu Gesicht gewandt sich aufstellen. Im Seitstand können mit Fassung untereinander auch drei oder vier Schülerinnen sich auf die Schaukeldiele stellen und schaukeln; die Äußeren fassen dabei je einen Draht. Die Übung darf aber erst vorgenommen werden, wenn die Schülerinnen mit dem Gerät vertrauter sind; ängstliche, unsichere Turnerinnen müssen dann nach außen gestellt werden.

3. Absprung.

Sind die Schülerinnen zum sicheren Schaukeln gelangt, so müssen sie ohne Hilfe das Gerät in Bewegung setzen und dasselbe auch anhalten lernen.

Befehl: Das Gerät fassen — faßt!
1 rückwärts zum Zehenstand, 2 vorwärts — lauft!
Anlaufen und auf das Gerät steigen — übt!
Nach beendetem Rückschwung abspringen — springt! (Erst springt die 1., dann die 2.) Das Gerät wird nach dem Absprung von der Abgesprungenen festgehalten.

E. Turnspiele: Schlaglauf. Freund und Feind. Foppen und Fangen. Fangeball mit drei Bällen. Grenzball. Fußball mit zwei Parteien. Jagdreifen. Reifenzeck.

---

1. Klasse.

A. Freiübungen: Schrittstellungen mit Schleifen und Bogenspreizen; Armstoßen; Grußschwingen; Freiübungen zu zweien, dreien und vieren, auch mit Handgeräten.

1. Schrittstellungen mit Schleifen und Bogenspreizen.

Befehl: Linken (rechten) Fuß mit Schleifen und Bogenspreizen vorwärts stellen — stellt!
Mit Schleifen Fuß zur Grundstellung — stellt!

Die Spitze bleibt auf dem Fußboden haften.

Befehl: Mit Armbeugen seitwärts über den Kopf Vor- (Seit-, Rück-, Schrägvor-, Schrägrückschritt-) stellung links und rechts in je 4 Zeiten — übt! (also: stellt! verharrt!)

Diese Schrittstellungen je i. W. mit 4 × Hüpfen mit Nachhüpfen mit Unterarmschnellen aus Seithebhalte — übt!

und: Tanzstellung vorwärts links und rechts mit Schleifen und Bogenspreizen mit Händeanlegen — übt! (auch je 4 Zeiten!)

Diese Übungen je i. W. mit Unterarmschnellen aus Seithebhalte mit 2 × Kniewippen — übt!

und: Diese Übung mit Kreuzschrittstellung entsprechend — übt! u. s. w.

2. Armstoßen.

Das Armstoßen entspricht dem Armstrecken, nur wird zum Beugen die Hand fest zur Faust geballt und bleibt auch so beim Stoßen.

Befehl: Armstoßen vorwärts — übt! (beugt! vor! beugt! vor!)

Armstoßen aufwärts (seitwärts, rückwärts, schrägvorwärts, schrägrückwärts) — übt!

Armstoßen links (rechts) vorwärts (aufwärts u. s. w.) — übt!

und: Armstoßen vorwärts, aufwärts, rückwärts, seitwärts i. W. mit den entsprechenden Schrittstellungen (mit Verharren in jeder zweiten Zeit) — übt!

und: Armstoßen vorwärts (seitwärts u. s. w.) und Vorschrittstellung (Seitschrittstellung u. s. w.) links — übt! (Beugt! stoßt und stellt!)

Armstoßen vorwärts und Vorschrittstellung rechts — übt!

Grund — stellung!

Die Vorschrittstellung kann auch mit mäßigem Beugen des vorderen Kniees und leichtem Stampftritt ausgeführt werden.

3. Grußschwingen.

Das Grußschwingen ist ein Kreisen des Armes mit leicht gebeugtem Unterarm und zwanglos und zierlich gehaltener Hand von innen nach außen. Der schrägvorwärts gehobene Arm wird allmählich zum Abhang gesenkt; die Hand ist dabei etwas über Kopfhöhe gehoben. Die Bewegung wird dreizeitig ausgeführt. Mit dem Grußschwingen ist eine Achteldrehung des Kopfes verbunden nach der Richtung, in welcher gegrüßt wird.

Befehl: Grußschwingen links und rechts in je 3 Zeiten — übt!

und: Wiegegang an Ort (vorwärts) mit Grußschwingen — marsch!

4 Wiegegeschritte mit Grußschwingen i. W. mit 4 × Wiegehüpfen mit Armwiegen — marsch!

und: 1 Wiegegeschritt mit Armwiegen, 1 Wiegegeschritt mit Grußschwingen i. W. — marsch!

4. Freiübungen zu zweien, dreien und vieren, auch mit Handgeräten.

a) Zu zweien.

z. B. Befehl: Eins Armstrecken vorwärts und abwärts, Zwei aufwärts und abwärts — streckt!
Armstrecken wechselt — um!
Beide Übungen i. W. mit 2 × Hüpfen und Nachhüpfen mit Vierteldrehung nach innen und zurück, die Hände zum Armverschränken vorlings gefaßt — übt!
oder: Inneren Hände fassen und äußeren Arm seitwärts über den Kopf beugen — beugt!
Äußeren Fuß vorwärts stellen — stellt!
Vorderes Knie beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Die Übung mit Vorschrittstellung des inneren Fußes — übt!
Beide Übungen i. W. mit 2 × Kniewippen und 2 × Fersenheben und -senken mit Armverschränken rücklings — übt!
oder: (Leichten Abstand nach außen!)
Inneren Arm seitwärts über den Kopf beugen, äußere Hand an die Hüfte legen und inneren Fuß vorwärts stellen — stellt!
Kopf nach außen drehen — dreht!
Vorwärts drehen — dreht!
Grund — stellung!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
und: Arme seitwärts über den Kopf beugen und Rumpf seitwärts nach innen beugen (Eins vor Zwei) — beugt!
Strecken — streckt!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Diese Übung i. W. mit der vorigen — übt!
Beide Übungen in entgegengesetzter Richtung — übt!

b) Zu dreien.

z. B. Befehl: 1 und 3 Arme vorwärts, 2 Arme aufwärts schwingen — schwingt!
Armhaltung wechselt — um!
Wechselt — um!

Arme abwärts schwingen — schwingt!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!
Diese Übung i. W. zuerst mit Vor- und Rückschrittstellung, dann mit Tanzstellung vorwärts und rückwärts — übt!

oder: (Leichten Abstand!)
2 Rumpf vorwärts, 1 und 3 Rumpf seitwärts nach außen beugen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
Strecken — streckt!

oder: 1 und 3 nach außen — um!
Alle: linken Fuß vorwärts stellen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
Rumpfbeugen vorwärts und -strecken in je 3 Zeiten — übt!
Grund — stellung!

oder: Inneren Hände fassen und zur Reichhöhe heben — hebt!
Die 2 eine halbe Drehung links auf den Ballen beider Füße — dreht!
Zurück — dreht!
1 und 3 eine halbe Drehung links — dreht!
Zurück — dreht!
Hände — los!
Diese Übung in 8 Zeiten — übt!

oder: 1 und 3 Armdrehen in Hochhebhalte, 2 in Vorhebhalte — übt!
Wechselt — um!
Diese Übungen in je 4 Zeiten i. W. mit 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen, 2 mit Armbeugen seitwärts über den Kopf, 1 und 3 mit Händeanlegen und Vierteldrehung nach außen und zurück — übt!

c) Zu vieren.

z. B. Befehl: 4 Schritte Taktgehen an Ort, 1 und 3 auf 4! links, 2 und 4 auf 4! rechts um, i. W. abwechselnd mit Seitschrittstellung links und rechts mit Seitwärtsschwingen der Arme und Vorschrittstellung links und rechts mit Vorwärtsschwingen der Arme — übt!

oder: In Paaren (1 und 2, 3 und 4) die Hände fassen und äußeren Fuß vorwärts stellen — stellt!
Vierteldrehung nach innen — dreht!
Zurück — dreht!
Grund — stellung!

2 und 3 inneren Hände fassen und äußeren Fuß vorwärts stellen, 1 und 4 Armbeugen seitwärts über den Kopf und inneren Fuß vorwärts stellen — stellt!
2 und 3 Vierteldrehung nach innen, 1 und 4 Vierteldrehung nach außen — dreht!
Zurück — dreht!
Grund — stellung!
Beide Übungen in je 8 Zeiten i. W. mit 2 × Kniewippen mit Vorwärtsschwingen der Arme — übt!

oder: (Leichten Abstand!)
1 und 3 Schrägvorschrittstellung links, 2 und 4 Schrägvorschrittstellung rechts — übt!
Mit Achteldrehung den Rumpf vorwärts beugen — beugt!
Strecken — streckt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 6 Zeiten — übt!
Die Übung andersseitig — übt!
Beide Übungen i. W. abwechselnd mit Umkreisen der Inneren und der Äußeren mit 4 Kiebitzgeschritten und auf dem Rücken verschränkten Armen — übt!

oder: Zum Kreise in Viererreihen — marsch! (Stirnring!)
Hände fassen und heben — hebt!
1 und 3 halbe Drehung links auf den Ballen beider Füße — übt!
1 und 3 eine halbe Drehung rechts, 2 und 4 eine halbe Drehung links — dreht!
2 und 4 halbe Drehung rechts — dreht!
Grund — stellung!

oder: (im Kreise! leichter Abstand!)
Mit gefaßten gehobenen Händen Kreuzschrittstellung links und rechts in 6 Zeiten i. W. mit Rumpfbeugen rückwärts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf in 6 Zeiten — übt! u. s. w.

d) Mit Handgeräten.

1. Stab. (Holz- oder Eisenstab.)

z. B. Befehl: 1 und 2 ein Nachstellgeschritt nach außen — marsch!
Armstrecken vorwärts und abwärts in 8 Zeiten, auf 8! nach innen um — übt!
Mit weiter Fassung Arme beugen — beugt!
Linken Arm seitwärts strecken — streckt!
Beugen — beugt!
Abwärts strecken — streckt!

Diese Übung in 8 Zeiten — auf 8! die 1 links, die 2 rechts um — übt!
Armstrecken vorwärts und abwärts mit schulterbreiter Fassung — übt!
Armstrecken rechts seitwärts bei weiter Fassung — übt!
Die 4 Übungen i. W. — übt!

oder: 1 und 3 mit Dreiachteldrehung nach innen zum Dreieck — marsch!
Je 1 Stabende links und rechts fassen — faßt! (Die Stäbe befinden sich jetzt zwischen den Übenden!)
Stab aufwärts schwingen — schwingt!
Nacheinander eine halbe Drehung links auf den Ballen beider Füße und zurück in je 2 Zeiten — übt!
Gleichzeitig eine halbe Drehung links — übt!
Zurück — dreht!
Rechts — dreht!
Zurück — dreht!

oder: 2 und 3 den Stab zum Thor heben, 1 mit 2 Kiebitzgeschritten darunter vorwärts — marsch!
1 zurück, 2 und 3 den Stab senken — übt!
1 und 3 den Stab zum Thor heben, 2 darunter vorwärts — marsch!
Stab senken und 2 zurück — marsch!
1 und 2 den Stab zum Thor heben, 3 darunter vorwärts — marsch!
Stab senken und 3 zurück — marsch!
Diese Übungen je i. W. mit 4 Schritten Taktgehen an Ort — übt!

oder: 1 und 2, 3 und 4 je einen Stab! (also zwei Stäbe!)
Viertelschwenkung nach außen und 2 Schritte an Ort, i. W. abwechselnd mit Armstrecken vorwärts und abwärts und Armstrecken aufwärts und abwärts in 4 Zeiten — marsch! u. s. w.

2. Hantel.

z. B. Befehl: 1 und 2 Arme vorwärts schwingen und Füße schließen — schließt!
Rumpf nach außen drehen — dreht!
Vorwärts drehen — dreht!
Grund — stellung!

oder: Arme beugen — beugt!
Inneren Arm vorwärts, äußeren seitwärts strecken — streckt!

Beugen — beugt!
Arme abwärts strecken — streckt!
Diese Übung in 8 Zeiten i. W. mit Armschwingen vorwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts mit Verharren in jeder zweiten Zeit — übt!

oder: 1 und 3 äußeren Arm, 2 beide Arme seitwärts über den Kopf beugen — beugt!
Die Äußeren Rumpf seitwärts nach außen beugen, 2 linkes Bein rückwärts heben — hebt!
Rumpf strecken und Bein senken — senkt!
Grund — stellung!
Diese Übung in 6 Zeiten — übt!

oder: 1 und 4 Arme aufwärts, 2 und 3 Arme vorwärts strecken — streckt!
Arme zur Ellage drehen — dreht!
Zur Speichlage drehen — dreht!
Arme abwärts strecken — streckt!
Diese Übung in 12 Zeiten — übt!
Die Übung wechselt — um!

oder: Wiegegang mit Armwiegen, die Paare beginnen mit dem inneren Fuße — übt! (Leichten Abstand vorher!)

3. Reifen.

Auch vom Reifen könnte in Kreisaufstellung jede je ein Ende fassen; die Übungen entsprechen dann den betreffenden Stabübungen.

B. Gangübungen: Kreuzzwirbel; Walzer-, Rheinländer- und Mazurkaschritt; Menuettschritt; Gehen mit Bogenspreizen.

1. Kreuzzwirbel.

Der Kreuzzwirbel ist ein Zwirbel oder Drehen in Kreuzschrittstellung. Er wird, wie der Schrittzwirbel, benannt nach dem Fuße, der Seitschrittstellung nimmt, und nach der Drehung. Der Kreuzzwirbel kann mit halber und ganzer Drehung ausgeführt werden.

a) Mit halber Drehung.

Befehl: Linken Fuß seitwärts stellen — stellt!
Rechten Fuß zur Kreuzschrittstellung — stellt!
Halbe Drehung links auf den Ballen beider Füße — dreht! (Grundstellung!)
Diese Übung mit Händeanlegen in 3 Zeiten — übt!
Die Übung rechts entsprechend — übt!
2 Kreuzzwirbel mit halber Drehung links (rechts) — übt! (Die Schülerinnen stehen auf ihrem vorherigen Platze!)

1 Kreuzzwirbel links, 1 rechts — übt!
(Die Übenden stehen weiter nach links!)
und: 2 Kreuzzwirbel links (rechts) mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit Armkreuzen links und rechts in Seithebhalte — übt!
oder: 2 Kreuzzwirbel rechts (links) mit Händeanlegen i. W. mit Unterarmschnellen links und rechts in Seithebhalte mit Seitschrittstellung links und rechts — übt!
oder: 1 Kreuzzwirbel links (rechts) i. W. mit 1 Schwenkhops seitwärts — übt!
oder: 1 Kreuzzwirbel mit halber Drehung links, 1 rechts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit 2 Wiegeschritten vorwärts mit Grußschwingen — übt!

b) Mit ganzer Drehung.

Befehl: Linken Fuß seitwärts stellen — stellt!
Rechten Fuß zur Kreuzschrittstellung — stellt!
Ganze Drehung links auf den Ballen beider Füße — dreht! (Kreuzschrittstellung links!)

Jetzt ist der Kreuzzwirbel zuende; er ist also dreizeitig.
Grundstellung! (Der linke Fuß wird zur Grundstellung gestellt!)
Kreuzzwirbel links und auf 4 Grundstellung — übt!
Kreuzzwirbel rechts — übt!
und: 1 Kreuzzwirbel i. W. mit 3 gewöhnlichen Schritten an Ort — übt! (abwechselnd links und rechts!)
oder: 1 Kreuzzwirbel mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit 3 Hopserschritten an Ort mit Händeanlegen — übt!
oder: 3 Wiegegeschritte mit Armwiegen i. W. mit 1 Kreuzzwirbel mit Händeanlegen — marsch
oder: 1 Kreuzzwirbel i. W. mit einem Schrittzwirbel mit Hopsergang — übt!
oder: 1 Schrittzwirbel mit Wiegegang i. W. mit einem Kreuzzwirbel, in der letzten Zeit links um — übt! (Bei viermaliger Ausführung dieser Übung haben die Schülerinnen die vier Strahlen eines Kreuzes beschrieben.)
oder: Kreuzzwirbel links mit Niederhüpfen zur Grundstellung auf 4! — Kreuzzwirbel rechts entsprechend — übt!
Diese Übung mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit 4 × Doppelschottischhüpfen vorwärts mit Armverschränken rücklings (oder Händeanlegen) — übt!

oder: 1 Kreuzzwirbel links, zur Grundstellung Hüpfen mit einer Vierteldrehung links, i. W. mit 4 Galopphüpfen links seitwärts — übt! (Hände an oder Armbeugen seitwärts über den Kopf!)

oder: 1 Kreuzzwirbel i. W. mit 1 Schrittzwirbel und 6 × Galopphüpfen seitwärts mit Händeanlegen — übt! (= Kreuzzwirbel links, Schrittzwirbel links, Galopphüpfen rechts; Kreuzzwirbel rechts, Schrittzwirbel rechts, Galopphüpfen links!)

2. Walzerschritt.

Der Walzerschritt ist dreizeitiger Kiebitzgang seitwärts mit Schleifen, in der ersten Zeit und einer halben Drehung nach jedem Geschritt. Wird der Walzerschritt links seitwärts begonnen, so wird stets die halbe Drehung rechts gemacht; beginnt er rechts, so folgt jedesmal dem Geschritt eine halbe Drehung links.

Befehl: (Die Schülerinnen stehen in Flankenreihe!) Walzerschritt links (rechts) seitwärts — übt! (Hände an!)

und: 2 Walzerschritte links (rechts) seitwärts i. W. mit 2 Wiegegeschritten an Ort mit halber Drehung nach der letzten Zeit — übt! (12 Zeiten, nach 12 halbe Drehung!)

und: 4 Walzerschritte mit Händeanlegen links (rechts) i. W. mit 2 Kreuzzwirbeln mit halber Drehung mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!

dann: 1 und 2 zu einander — um!
Tanzfassung — übt!
Walzerschritt seitwärts nach den Ersten (Letzten) zu — übt!

und: 4 Walzerschritte seitwärts nach den Ersten zu i. W. mit 4 Wiegegeschritten vorwärts mit Beginn des äußeren Fußes mit Armwiegen — übt!

3. Rheinländerschritt.

Der Rheinländerschritt besteht aus 2 × Schottischhüpfen an Ort i. W. mit 4 Hopserschritten mit ganzer Drehung. Der Rheinländerschritt wird ebenfalls erst von den Einzelnen links, dann rechts geübt, und darauf mit Tanzfassung von den Paaren.

z. B. Befehl: In Paaren Tanzfassung zum Rheinländerschritt seitwärts nach den Ersten zu — übt!

4 Schritte Taktgehen an Ort und 4 × Galopphüpfen seitwärts nach den Ersten i. W. mit 1 Rheinländerschritt — übt!

und: 1 Rheinländerschritt i. W. mit 4 Kiebitzgeschritten vorwärts — übt!

und: 2 Rheinländerschritte i. W. mit gegenseitigem Umkreisen der 1 und 2 mit gehobenen gefaßten Händen mit 4 Kiebitzgeschritten — übt!

und: 2 Rheinländerschritte i. W. mit 2 × Doppelschottischhüpfen vorwärts — übt!

und: 2 × Doppelschottischhüpfen vorwärts mit Beginn des äußeren Fußes, 1 und 2 umkreisen sich mit 4 Kiebitzgeschritten, 2 Rheinländerschritte fortgesetzt i. W. — übt!

4. Mazurkaschritt.

Drei Schwenkhopse i. W. mit einem Walzerschritt mit halber Drehung ergeben den Mazurkaschritt, der ebenfalls zuerst von den Einzelnen, dann in Paaren geübt wird.

Befehl: Im Mazurkaschritt seitwärts nach den Ersten zu — marsch!

und: 2 Mazurkaschritte, 4 Wiegegeschritte vorwärts mit Armwiegen, 4 mit Grußschwingen, fortgesetzt i. W. — übt!

oder: 6 × Galopphüpfen seitwärts nach den Ersten zu i. W. mit 1 Mazurkaschritt — übt!

oder: Unterarmschnellen in Seithebhalte mit Seitschrittstellung, 2 × Hüpfen i. W. mit 2 (1) Mazurkaschritten — übt!

oder: 2 Wiegegeschritte mit Händeanlegen, 2 Kreuzzwirbel mit halber Drehung und mit Armbeugen seitwärts über den Kopf, 1 Mazurkaschritt — übt!

5. Menuettschritt.

Dieser Schritt kann vorwärts und seitwärts ausgeführt werden.

a) Vorwärts.

Der eigentliche Menuettschritt besteht aus einem gewöhnlichen Schritt links, Grundstellung und Fersenheben, Fersensenken; ihm folgen 3 gewöhnliche Schritte, die mit dem rechten Fuße beginnen.

Befehl: Linken Fuß vorwärts stellen — stellt!

Rechten Fuß zur Grundstellung stellen und Fersen heben — hebt!

Fersen senken — senkt!

3 gewöhnliche Schritte vorwärts, rechts beginnend — marsch!

Diese Übung fortgesetzt — übt!

und: 2 Schwenkhopse links vorwärts i. W. mit 1 Menuettschritt — übt!

und: 2 Kreuzzwirbel mit ganzer Drehung, zwei Wiegegeschritte i. W. mit 2 (4) Menuettschritten — übt!

dann: Den Menuettschritt rechts entsprechend — übt! (Rechts vor! links nach und hebt! senkt! links! rechts! links!)

und: 2 Menuettschritte links, 3 Schwenkhopse links, 1 Wiegeschritt links, 2 Menuettschritte rechts, 3 Schwenkhopse rechts, 1 Wiegeschritt rechts — übt!

und: 2 Menuettschritte links, 6 × Galopphüpfen links, 2 Menuettschritte rechts, 6 × Galopphüpfen rechts — übt!

und: 1 umkreist 2 mit 4 × Wiegehüpfen, 2 Menuettschritte vorwärts, 2 umkreist 1 mit 4 × Wiegehüpfen, 2 Menuettschritte vorwärts — übt!

und: 1 Menuettschritt links, 3 Hopserschritte, 6 Taktlaufschritte, 1 Menuettschritt rechts, 3 Hopserschritte, 6 Taktlaufschritte, 1 und 2 umkreisen sich gegenseitig rechts (links) — übt!

b) Seitwärts.

Befehl: Mit Schleifen linken Fuß zur Seitschrittstellung stellen und in Kniebeuge verharren — übt!

Rechten Fuß zur Kniebeuge nachstellen — stellt!

Kniee strecken — streckt!

Diese Übung fortgesetzt — übt!

Die Übung rechts entsprechend — übt!

dann: 3 Menuettschritte links seitwärts, 1 Wiegeschritt, 3 rechts seitwärts, 1 Wiegeschritt — übt!

und: 1 und 2 zu einander — um!

3 Menuettschritte seitwärts nach den Ersten zu, 1 Wiegeschritt, 3 nach den Letzten zu, 1 Wiegeschritt, dann mit Vierteldrehung zurück 2 Menuettschritte vorwärts mit Beginn des äußeren Fußes, 4 Wiegeschritte — übt! (Beim Menuettschritt seitwärts die Hände fassen, oder die Arme seitwärts über den Kopf beugen; beim Menuettschritt vorwärts die inneren Hände fassen, den äußeren Arm über den Kopf beugen; beim Wiegegang Grußschwingen oder Armwiegen!)

und: 4 Walzerschritte und 2 Mazurkaschritte seitwärts nach den Ersten zu, i. W. mit 2 Menuettschritten vorwärts — übt! (48 Zeiten!)

Bei allen Tanzschritten müssen die Schülerinnen angehalten werden, wirklich auf der Umzugsbahn zu bleiben, nicht zur Kreisaufstellung überzugehen; außerdem muß die Reihe der Übenden durchaus gerichtet sein, was erst allmählich erreicht wird. Alle diese Übungen können mit der entsprechenden Tanzmusik begleitet werden und sind dadurch besonders anregend für die Schülerinnen.

6. Gehen mit Bogenspreizen.

Wie der Wiegegang so können auch andere Gangarten mit Bogenspreizen geübt werden. Z. B.:

Befehl: 6 gewöhnliche Schritte mit Bogenspreizen beim 1. und 4. mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit 2 Wiegegeschritten mit Armwiegen — marsch!

oder: 4 Kiebitzgeschritte vorwärts mit Bogenspreizen auf 1! und mit Händeanlegen i. W. mit 2 × Doppelschottischhüpfen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf (oder mit Beugen des gleichseitigen Armes seitwärts über den Kopf) — marsch!

oder: 2 × Doppelschottischhüpfen vorwärts mit Bogenspreizen und mit Händeanlegen i. W. mit 4 Kiebitzgeschritten mit abwechselndem Stampftritt und Handklapp auf 1! — marsch!

C. Ordnungsübungen: Tanzfassung; Vorbeizug in Stirnreihen; Schleife im Kreise; zwei sich schneidende Kreise; Kreuz durch Ziehen der Reihen; Schwenken zum Kreuz im Viereck; Windungen im Kreuz; Viereck und Kreuz durch Reihungen; Reihungen mit Weiterschieben der Reihe, mit Kreuzen, mit Ausweichen; Umkreisen auf Linie der Acht; abwechselndes Schwenken in Stirn- und Flankenreihe; Schwenkungen mit Durchzug; Marschieren mit Gesang.

1. Tanzfassung.

Soll die Bewegung seitwärts nach den Ersten zu gemacht werden, so führt bei Tanzfassung die Zwei die Eins; sie wird von der Eins geführt, wenn die Bewegung nach den Letzten zu ausgeführt wird.

Befehl: Die Zweiten den inneren Arm um der Nachbarin Taille legen — legt!

Die Ersten die innere Hand auf der Nachbarin innere Schulter legen — legt!

Mit Vierteldrehung nach innen die äußeren Hände fassen und bis zur Schulterhöhe heben — hebt! (Zwei führt!)

dann: Tanzfassung nach den Ersten (Letzten) zu — faßt!

und: 4 Kiebitzgeschritte an Ort mit Tanzfassung i. W. mit 4 Kiebitzgeschritten vorwärts mit Beugen des äußeren Armes seitwärts über den Kopf — marsch!

und: 4 Kiebitzgeschritte mit je einer halben Drehung, also 4 Polkaschritte, mit Tanzfassung i. W. mit 2 × Doppelschottischhüpfen vorwärts — marsch!

und: 4 Polkaschritte i. W. mit 4 Kniewippgeschritten vorwärts — marsch!

und: Die 1. umkreisen die 2. mit 4 Kiebitzgeschritten, 4 Polkaschritte, die 2. umkreisen die 1. mit 4 Kiebitzgeschritten, 4 Polkaschritte — marsch! u. s. w.

2. Vorbeizug in Stirnreihe.

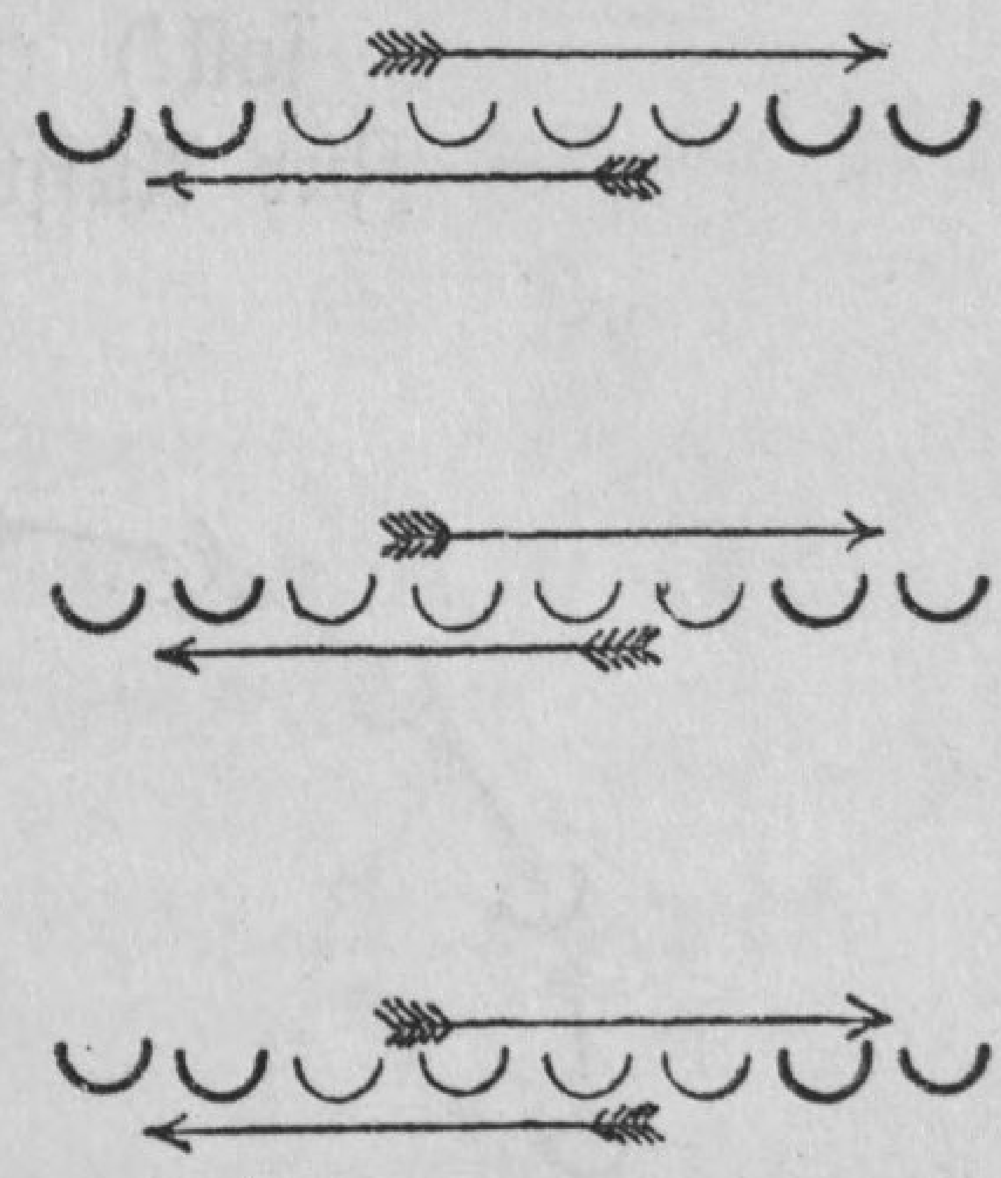
Befehl: Zu vieren durch die Mitte — marsch! Halt!

In Paaren zum Armverschränken vorlings Hände — faßt!

Die 1. Paare 4 × Galopphüpfen links, die 2. Paare 4 × Galopphüpfen rechts seitwärts, mit Vorbeizug vorn vorüber der 1. (2.) Paare — hüpft! (Fig. 117.)

Die Äußeren umkreisen die Inneren vorn vorüber — marsch!

Zur Aufstellung mit Galopphüpfen seitwärts, die 1. (2.) Paare Vorbeizug vorn vorüber — hüpft!



Figur 117.

Die Inneren umkreisen die Äußeren — marsch!

Diese Übung in 24 Zeiten — übt! (Das Umkreisen kann mit gewöhnlichem Gang oder Kiebitzgang, auch mit Kiebitzhüpfen gemacht werden!)

und: 4 Schritte an Ort, Vorbeizug mit 4 × Galopphüpfen, die 1. (2.) Paare vorn vorüber, eine ganze Schwenkung vorwärts um die innere Führerin, 4 Schritte an Ort, Galopphüpfen zur Aufstellung, eine ganze Schwenkung vorwärts um die äußere Führerin — übt!

Der Vorbeizug in Stirnreihe sieht auch in Gasse gut aus; jede Seite der Gasse wird dann in erste und zweite Paare, die in Abstand voneinander stehen, eingeteilt.

3. Schleife im Kreise.

Befehl: Zur Schleife nach innen (außen) zwischen der 5. und 6. — marsch!

Diese Schleife setzt sich so lange fort, bis auf den Befehl: Im Kreise vorwärts — marsch! die 1. nicht mehr zur Schleife geht, sondern im Kreise vorwärts; der Kreis kann auch in je 4, 6 oder 8 Teile (bei großer Zahl wie 56 u. s. w.) eingeteilt werden, und jede 1. zieht zur Schleife nach innen oder außen.

4. **Zwei sich schneidende Kreise.**

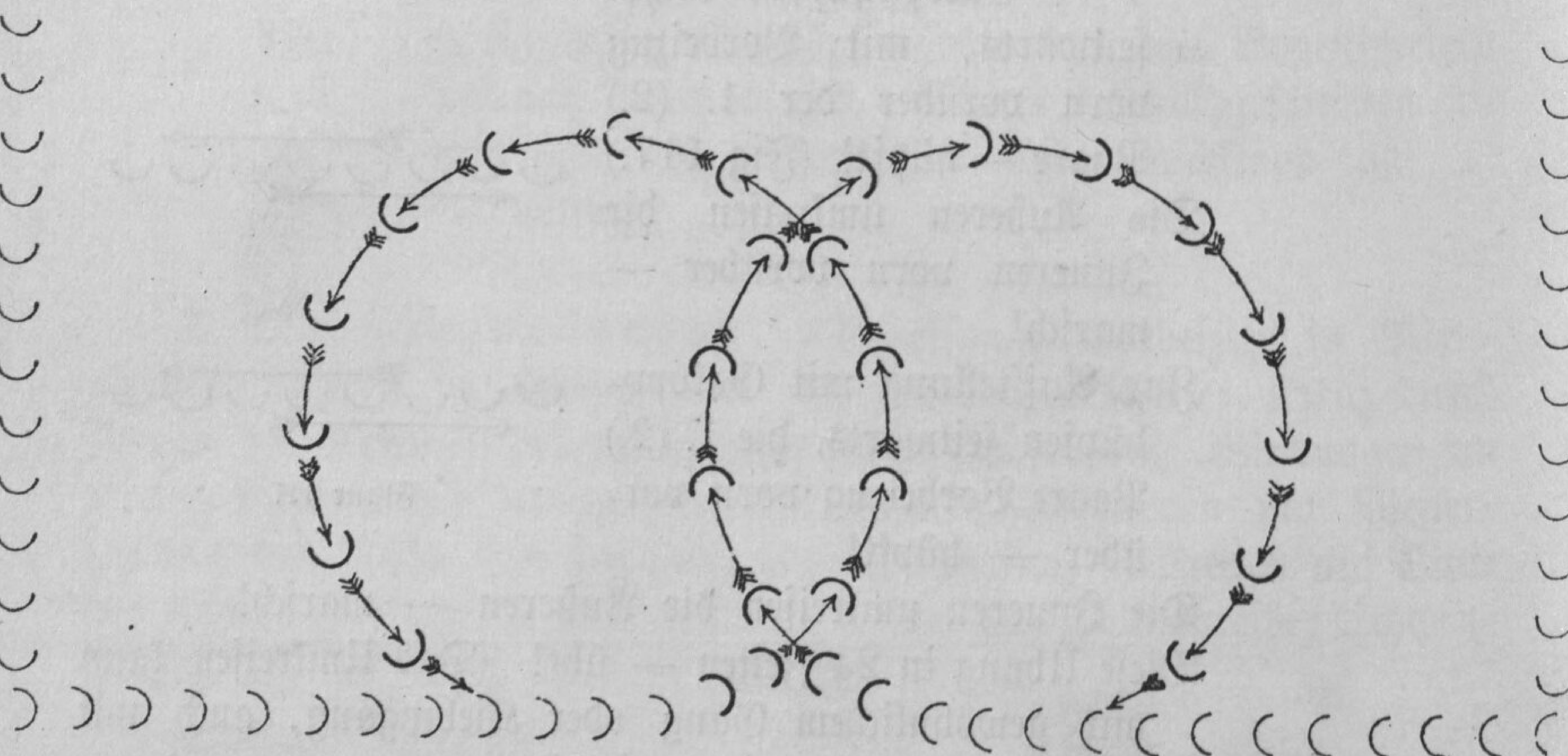
Die Schülerinnen stehen in Flankenreihe und werden in zwei Abteilungen eingeteilt.

Befehl: 1. Abteilung links um — kehrt!

Beide Abteilungen 4 Schritte rückwärts — marsch!

Die 1. Abteilung rechts (links), die 2. Abteilung links (rechts) vorwärts zum Kreise, so daß die sich zugewandten Kreisseiten sich schneiden — marsch! (Es wird noch bestimmt, wer zuerst vorn vorüber kreuzen soll!) (Figur 118.)

Zur Aufstellung — marsch!

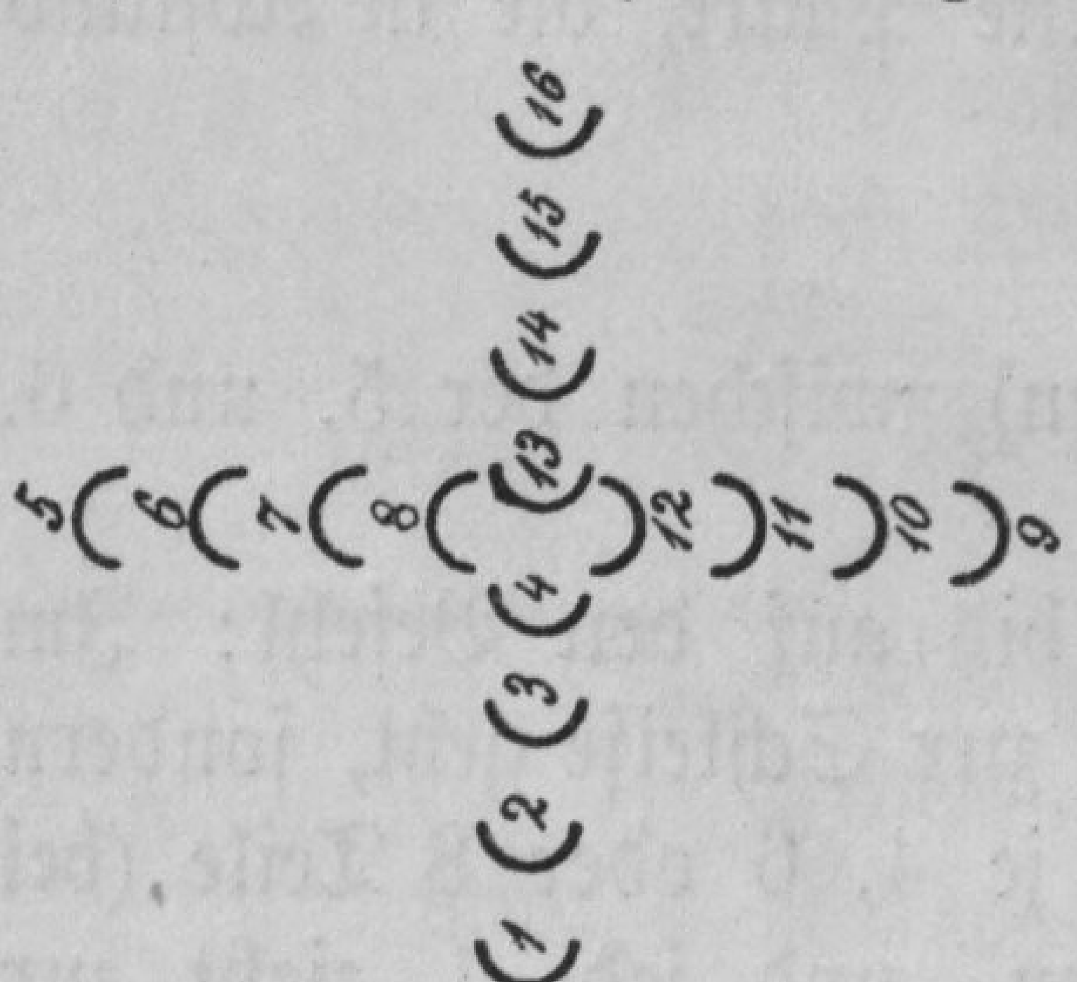


Figur 118.

Nur wenn beide Kreise ziemlich groß sind, ist die Übung so klar, daß sie hübsch aussieht.

5. **Kreuz durch Ziehen der Reihen.**

Die Schülerinnen sind in 1., 2., 3. und 4. Flankenreihen zu vieren, sechsen oder achten eingeteilt. In den Reihen sind zunächst die Hände auf der Vorgereihten Schulter gelegt.



Figur 119.

Befehl: Durch die Mitte vorwärts — marsch!

Die 1. Flankenreihe an Ort, die 2. mit Viertelwindung rechts zum Kreuz, die 3. und 4. vorwärts — marsch!

Die 3. zum Kreuz mit Viertelwindung links, die 4. vorwärts — marsch! (Figur 119.)

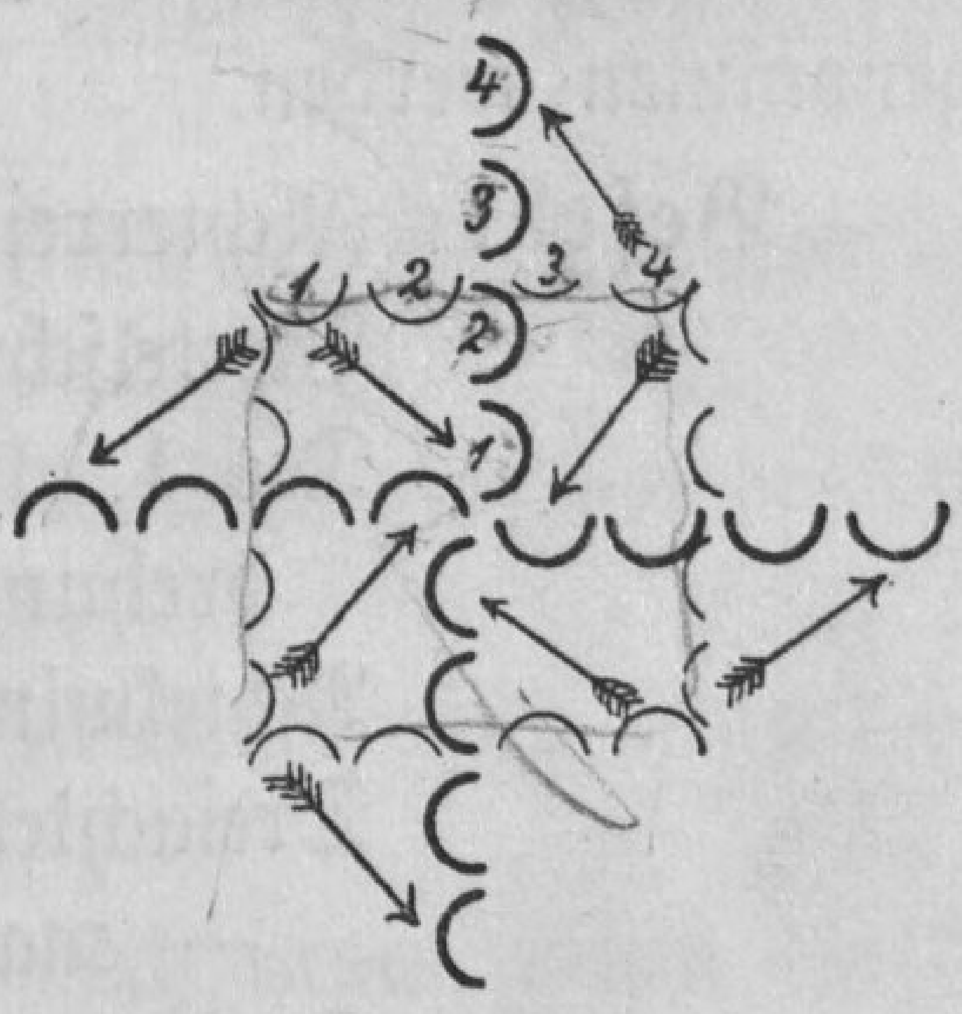
Nun haben sich die vier Kreuzstrahlen gebildet.

Befehl: Die 1., 2. und 3. Reihe links (rechts) um — kehrt! (Jetzt sehen alle nach dem Mittelpunkt!)
Vorwärts mit Einreihen der Reihen — marsch! (Die 1. 2. und 3. Reihe müssen wieder kehrt machen!)

Dann kurz:
Vorwärts zum Kreuz — marsch!
Kreuz auflösen — marsch!

6. Schwenken zum Kreuz im Viereck.

Befehl: Die Reihen eine Viertelschwenkung links um die Mitte — marsch! (Figur 120.)
(Jetzt stehen die Ersten innen im Kreuz.)
Mit Rechtsschwenken zum Viereck — marsch! (Alle stehen auf ihrem Platze!)
Viertelschwenkung rechts um die Mitte — marsch!
Viertelschwenkung rechts um die Mitte — marsch! (Jetzt stehen alle im Viereck, haben aber das Gesicht nach außen gewandt!)



Figur 120.

und: (Achterreihen!)
4 Schritte an Ort, Viertelschwenkung links mit 2 Kiebitzgeschritten — marsch!
Vorwärts im Kreuz mit je 4 Kiebitzgeschritten für die Viertelschwenkung — marsch! (bis zur Aufstellung!)
4 Schritte an Ort i. W. mit einer Viertelschwenkung links bis zur Aufstellung im Viereck — marsch!
Diese Übung in 64 Zeiten — marsch!

oder: (Sechserreihen!)
Mit 3 Wiegegeschritten zum Kreuz links schwenken, 1 Geschritt an Ort — marsch!
Die 1. umkreisen die 2. vorn vorüber — marsch!
„ 2. „ „ 1. „ „ — marsch!
Zum Viereck rechts schwenken — schwenkt!
Diese Übung in 48 Zeiten — übt!
Die Übung mit Schwenken rechts und gegenseitigem Umkreisen der 1. und 2. rechts und links — übt!
Beide Übungen i. W. — übt!

oder: (Achterreihen!)
4 Schritte an Ort, mit 2 Kiebitzgeschritten Viertelschwenkung links, auf 8! nach innen um — marsch!
2 × 4 Schritte an Ort i. W. mit 4 Galopphüpfen links seitwärts — marsch!
2 × 4 Schritte an Ort i. W. mit 4 Galopphüpfen rechts seitwärts — marsch!
4 Schritte an Ort, auf 1! links um, Viertelschwenkung rechts — marsch!
Die Übung in 48 Zeiten — übt!

Auch Reihungen und Windungen können in diesem Kreuz vorgenommen werden.

Befehl: (Achterreihe!)
Viertelschwenkung links um die Mitte — marsch!
Die 1. links hinter die 2. reihen, dann eine Vierteldrehung rechts in 2 Zeiten — marsch!
Achtelwindung nach außen in 12 Zeiten — marsch!
Dreiachtelwindung bis zur Aufstellungslinie in 12 Zeiten — marsch!
Dreiachtelwindung zum Kreuz in 12 Zeiten — marsch!
Vierteldrehung links, dann reiht sich Eins rechts neben Zwei — marsch!
Viertelschwenkung rechts — marsch!

oder: Die Schülerinnen stehen zu Paaren, das Gesicht nach innen gewandt, im Kreuz:
Gegenzug nach außen, Viertelwindung nach außen, Gegenzug zurück, mit Viertelwindung zum Kreuz — marsch! u. s. w.

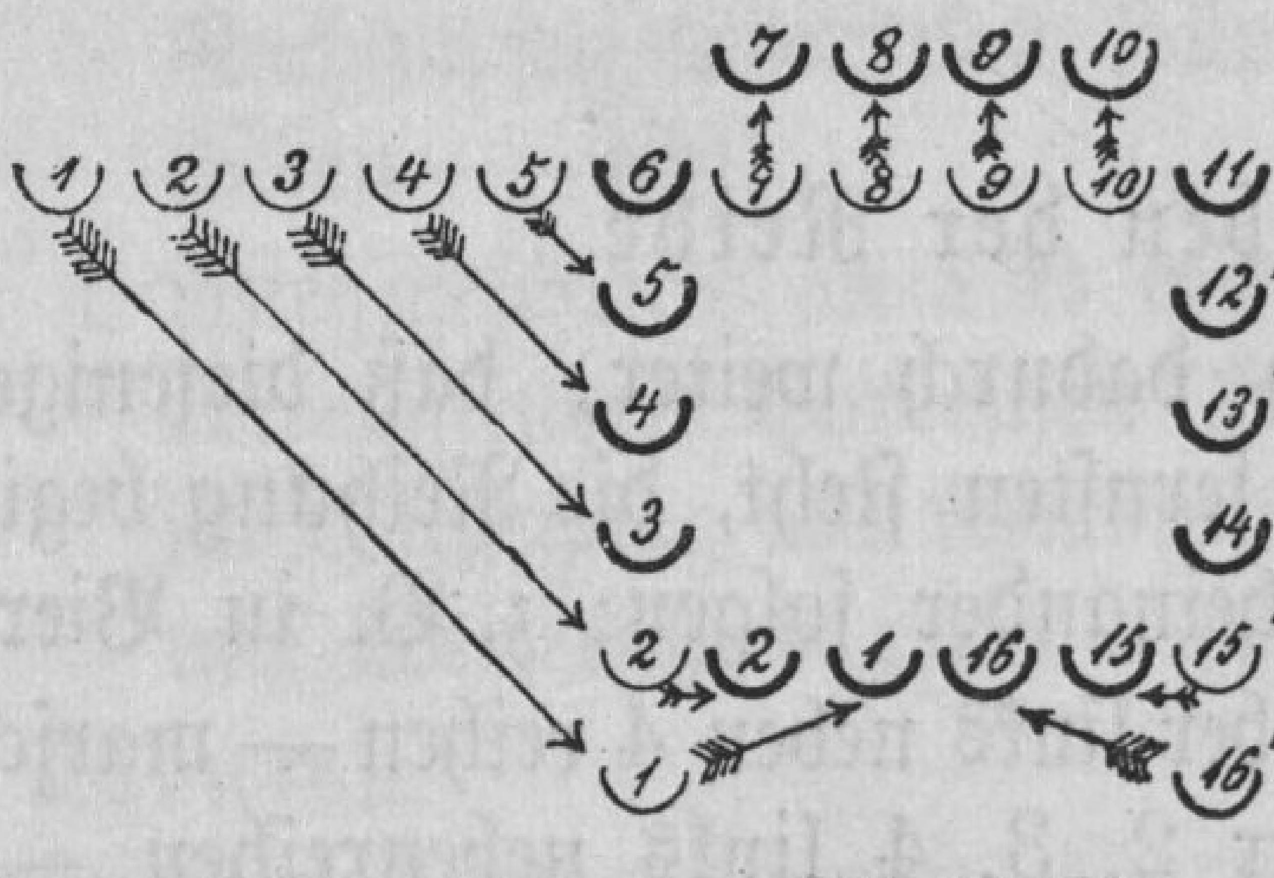
7. Viereck durch Reihungen.

Die Schülerinnen stehen zum Beispiel zu sechszehn in Stirn.

Befehl: Die 7., 8., 9., 10., einen Schritt rückwärts — marsch!
„ 5., 4., 3., 2., 1., links vor die 6. reihen — marsch!
„ 12., 13., 14., 15., 16., rechts vor die 11. reihen — marsch!
Die 2. und 15. einen Schritt seitwärts nach innen — marsch!
Die 1. und 16. nach innen neben 2. und 15. reihen — marsch!

Die ganze Übung läßt sich bei gleichzeitigem Beginn aller in zwölf Zeiten sehr bequem ausführen. (Figur 121.)

Ständen die Übenden zu vierundzwanzig (= 8 Dreierreihen in Stirn), so hieße der Befehl:



Figur 121.

Die 10., 11., 12., 13., 14., 15. einen Schritt rückwärts — marsch!

Die 8., 7., 6., 5., 4., 3., 2., 1. links vor die 9. reihen — marsch!

Die 17., 18., 19., 20., 21., 22., 23., 24. rechts vor die 16. reihen — marsch!

Die 3. und 22. einen Schritt seitwärts nach innen — marsch!

Die 2. und 1., die 23. und 24. nach innen neben die 3. und 22. reihen — marsch!

Führen nach dem Reihen alle eine Drehung nach dem Innenraum des Vierecks zu aus, so ist dasselbe an den Ecken leicht geöffnet.

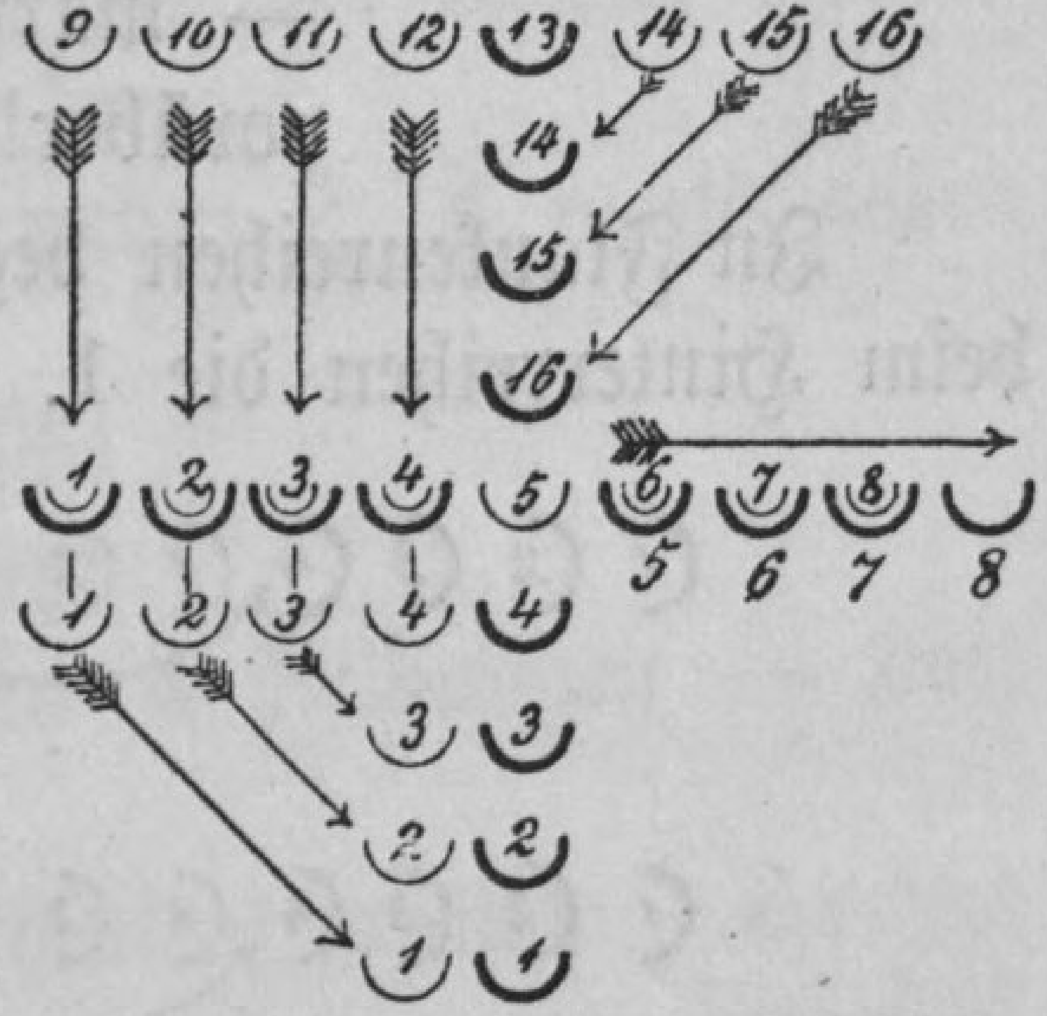
8. Kreuz durch Reihungen.

Die Schülerinnen stehen z. B. in einer Stirnsäule von Achterreihen mit 4 Schritten Abstand zwischen zwei Reihen. In der ersten Achterreihe stehen die erste und zweite, in der zweiten Achterreihe die dritte und vierte Viererreihe.

Befehl: Die 1. Viererreihen 1 Schritt vorwärts — marsch!

Die 1. und 4. Viererreihen nach innen vorreihen und die 3. Viererreihen 4 Schritte vorwärts — marsch!

Die 1. und 2. Viererreihen 1 Schritt links seitwärts — marsch! (Figur 122.)



Figur 122.

Ebenso könnten die 2. Viererreihen einen Schritt vorwärts gehen, dann die 2. und 3. Viererreihen nach innen vorreihen, die 4. Viererreihen 4 Schritte vorwärtsgehen, und die 3. und 4. Viererreihen 1 Schritt links seitwärts ausführen.

Ebenso ist statt des Vorreihens ein Hinterreihen zweier Reihen und ein Rückwärtsziehen einer dritten möglich.

9. Reihungen.

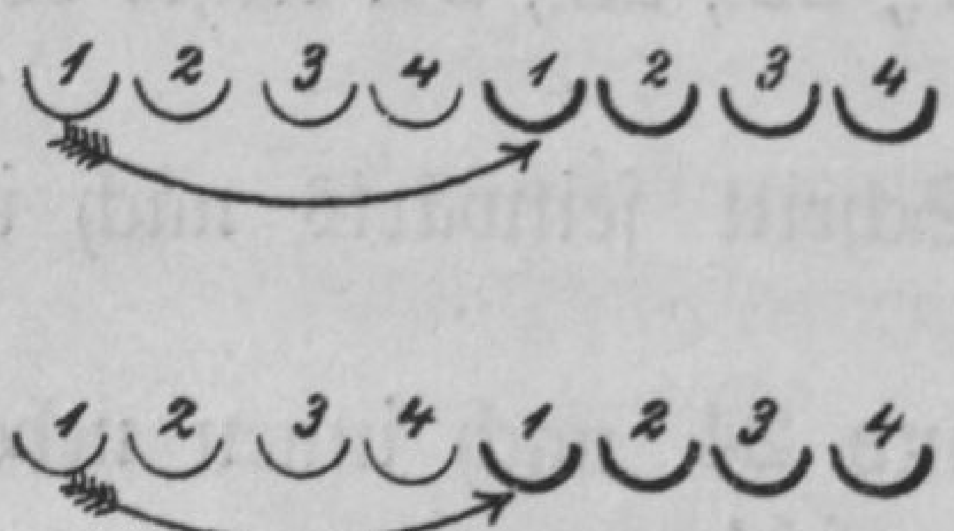
a) Mit Weiterschieben der Reihe.

Die Reihe schiebt sich dadurch weiter, daß diejenige, welche der Richtung des Reihens am fernsten steht, die Reihung beginnt, und alle Glieder der Reihe ihr nacheinander folgen; z. B. in Viererreihen:

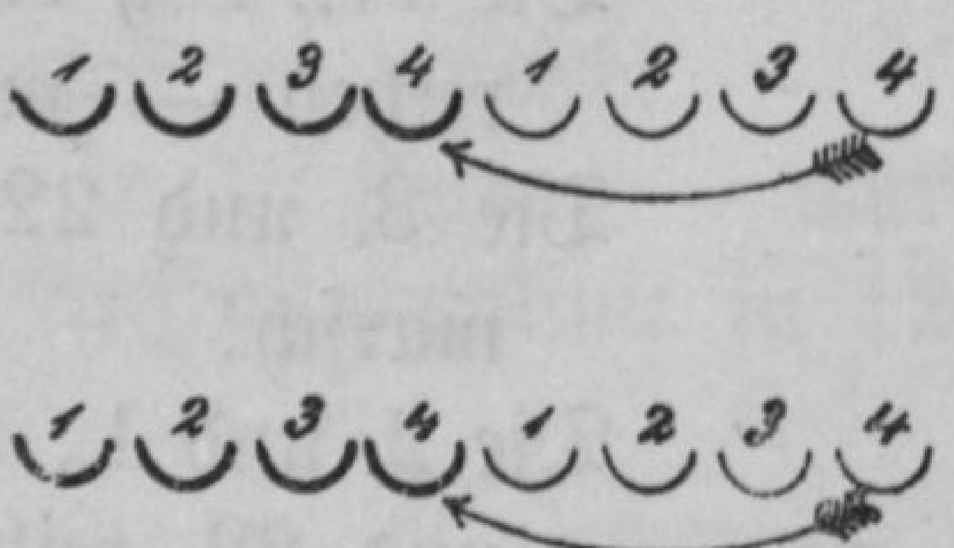
Befehl: 1 vorn vorüber links neben 4 reihen — marsch! (6 Zeiten!) Nacheinander 2, 3, 4 links nebenreihen — marsch!

dann: Vorn vorüber links nebenreihen mit Weiterschieben der Reihe — marsch! (1 beginnt, auf 3! folgt die 2, auf 5! die 3, auf 7! die 4, so daß auf 12! die Reihung beendet ist!) (Figur 123.)

4 Schritte an Ort i. W. mit dieser Übung — marsch!



Figur 123.



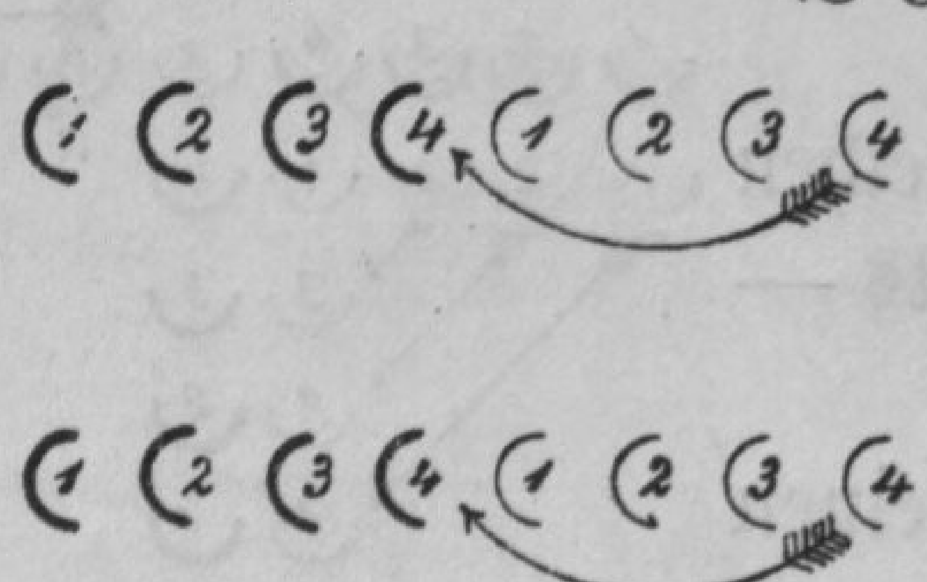
Figur 124.

und: Vorn (hinten) vorüber rechts nebenreihen mit Weiterschieben der Reihe — marsch! (4 beginnt!) (Figur 124.)

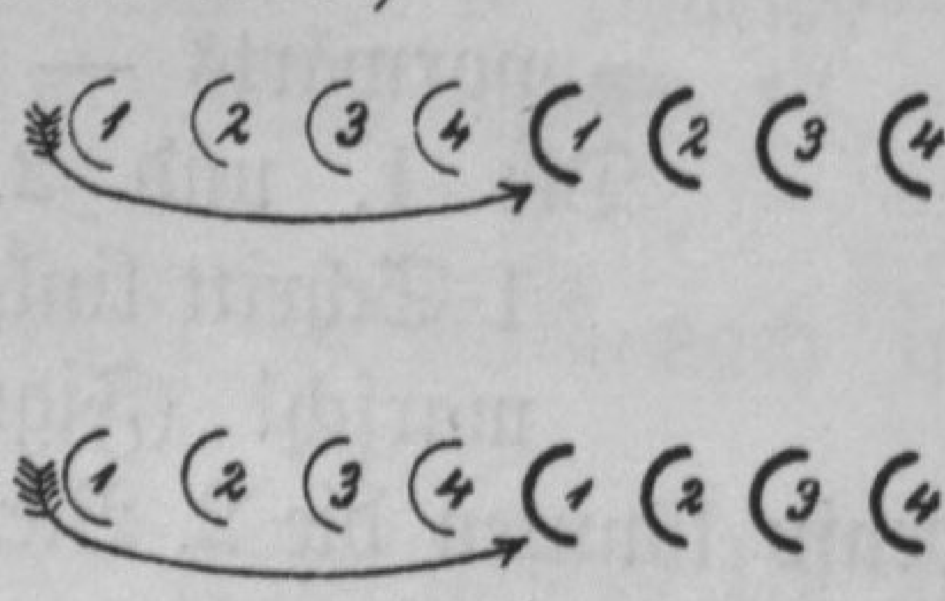
und: 4 × Hüpfen (2 × Kniewippen mit Armschwingen vorwärts und abwärts, 2 × Fersenheben und -senken mit Armdrehen in Senkhebhalte u. s. w.) i. W. mit dieser Übung — übt!

auch: Abwechselnd vorn und hinten vorüber links nebenreihen — marsch! (1 und 3 gehen vorn, 2 und 4 hinten vorüber!)

In Flankenreihen beginnt beim Vorreihen mit Weiterschieben die 4, beim Hinterreihen die 1. (Figur 125 und 126.)



Figur 125.



Figur 126.

Befehl: 4 Schritte an Ort i. W. mit Vorreihen links mit Kiebitzgang mit Weiterschieben der Reihe — marsch!

und: Die 1. und 3. 2 Nachstellgeschritte links, die 2. und 4. 2 Nachstellgeschritte rechts seitwärts, 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen, Einrücken, Hüpfen, i. W. mit rechts Hinterreihen — übt!

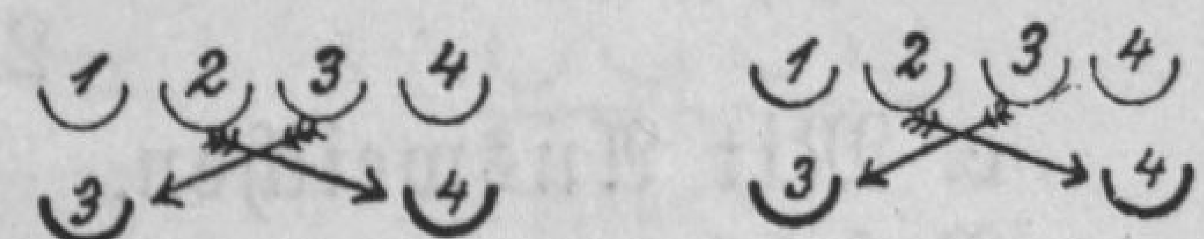
und: 4 Wiegegeschritte an Ort mit Grußschwingen i. W. mit abwechselndem Vorreihen (Hinterreihen) links und rechts im Wiegegang mit Armbeugen seitwärts über den Kopf mit Weiterschieben der Reihe — marsch!

b) Mit Kreuzen.

Zum Beispiel in Viererreihen in Stirn:

Befehl: 3 rechts vor 1, 2 links vor 4 reihen mit Vorkreuzen der 2 (3) — übt! (4 Zeiten!) (Figur 127.)

3 und 2 auf den Platz zurückreihen — marsch! (Beide machen eine Drehung zueinander und gehen vorwärts mit Kreuzen der 3 (2) vorn vorüber auf den Platz, wo sie sich nochmals drehen!)



Figur 127.

und: 1 vor 3, 4 vor 2 reihen — marsch!

Zurückreihen — marsch!

4 Schritte an Ort mit Stampfen des 1. Trittes i. W. mit diesen 4 Reihungen mit Handklapp in der 1. Zeit — marsch!

Ebenso ist das Hinterreihen zu üben, bei welchem 1 hinter 3, 4 hinter 2 oder 2 hinter 4 und 3 hinter 1 reiht.

Dann:

Befehl: 3 rechts neben 1, 2 links neben 4 reihen — marsch! (vorn oder hinten vorüber!) Zu der Übung werden am vorteilhaftesten 6 Zeiten benutzt.

1 vorn (hinten) vorüber links neben 2, 4 rechts neben 3 reihen — marsch!

1 und 4 zurückreihen — marsch!

3 und 2 zurückreihen — marsch!

1 × Kniewippen i. W. mit den 4 Reihungen — übt! (32 Zeiten!)

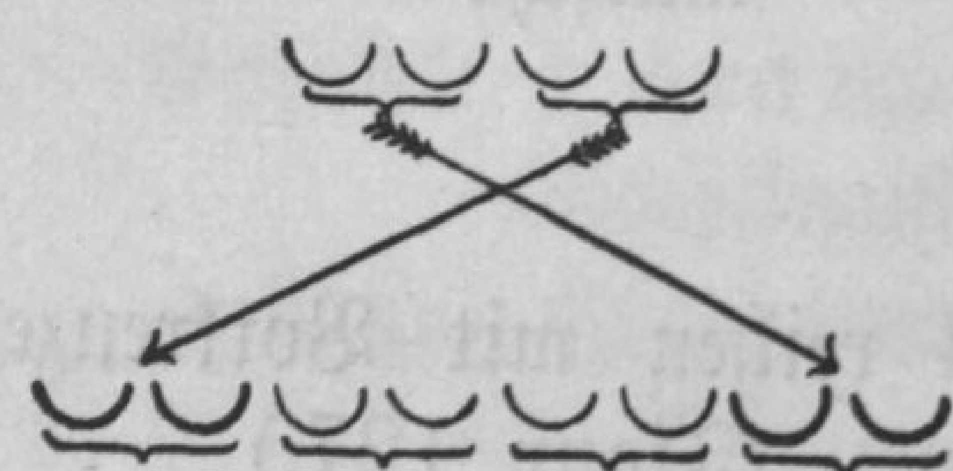
und: 3 umkreist 1, 2 umkreist 4 vorn (hinten) vorüber — marsch!
1 „ 3, 4 „ 2 „ („) „ — marsch!

Beinspreizen links und rechts vorwärts mit gleichseitigem Armschwingen vorwärts i. W. mit beiden Übungen — übt!

Bei den Flankenviererreihen sind die Übungen entsprechend; an Stelle des Vor- und Hinterreihens wird ein Nebenreihen, statt des Nebenreihens ein Vor- oder Hinterreihen ausgeführt.

Die Reihungen mit Kreuzen können auch in Stirnsäule von 1. und 2. Viererreihen ausgeführt werden; z. B.

Befehl: Das 1. Paar der 2. Viererreihe links, das 2. Paar rechts neben die 1. Viererreihe reihen — marsch! (8 Zeiten!) (Figur 128.)



Figur 128.

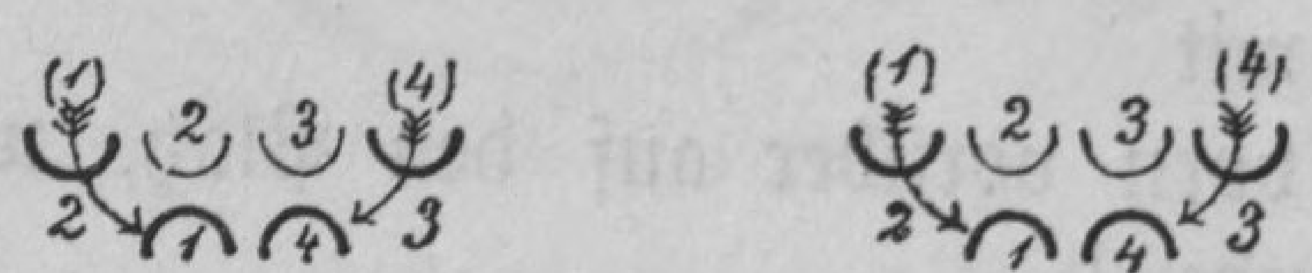
Vorreihen mit rechts Nebenreihen des 1. Paares — marsch!

6 Schritte Taktgehen i. W. mit dieser Übung — marsch!

Die Übung abwechselnd von den Paaren der 2. und 1. Viererreihen — übt! u. s. w.

c. Mit Ausweichen.

Befehl: 1 vorn vorüber links neben 2, 4 rechts neben 3 reihen — marsch! (Auf 3! 4! müssen 2 und 3 ein Nachstellgeschritt seitwärts nach außen machen, so daß 1 und 4 zwischen ihnen Platz finden!) (Figur 129.)



Figur 129.

1 und 4 vorn vorüber zurückreihen — marsch! (Auf 1! 2! müssen 2 und 3 die Reihe schließen.)

und: In Flankenreihe:

1 links hinter 2, 4 links vor 3 reihen — marsch! (Auf 3! 4! macht 2 einen Schritt vorwärts, 3 einen Schritt rückwärts!)

1 und 4 zurückreihen — marsch! (Auf 1! 2! wird die Reihe geschlossen!)

und: In Stirnreihe:

1 und 4 umkreisen 2 und 3 vorn vorüber — marsch! (Auf 3! 4! weichen 2 und 3 aus, auf 5! 6! schließen sie sich an!)

und: In Flankenreihe:

1 und 4 umkreisen 2 und 3, 1 links, 4 rechts — übt! (Auf 3! 4! geht 2 vorwärts, 3 rückwärts, auf 5! 6! schließen sie die Reihe!)

Auch diese Übungen werden in verschiedenen Gangarten und i. W. bezw. verbunden mit Freiübungen ausgeführt.

Reihen sich in Achterreihen die äußeren Paare nach innen neben die mittleren Paare, oder umkreisen sie dieselben, so müssen diese auf 5! 6! 7! 9! Abstand nach außen nehmen, um Raum zu geben, und sich auf 9! 10! 11! 12! wieder anschließen.

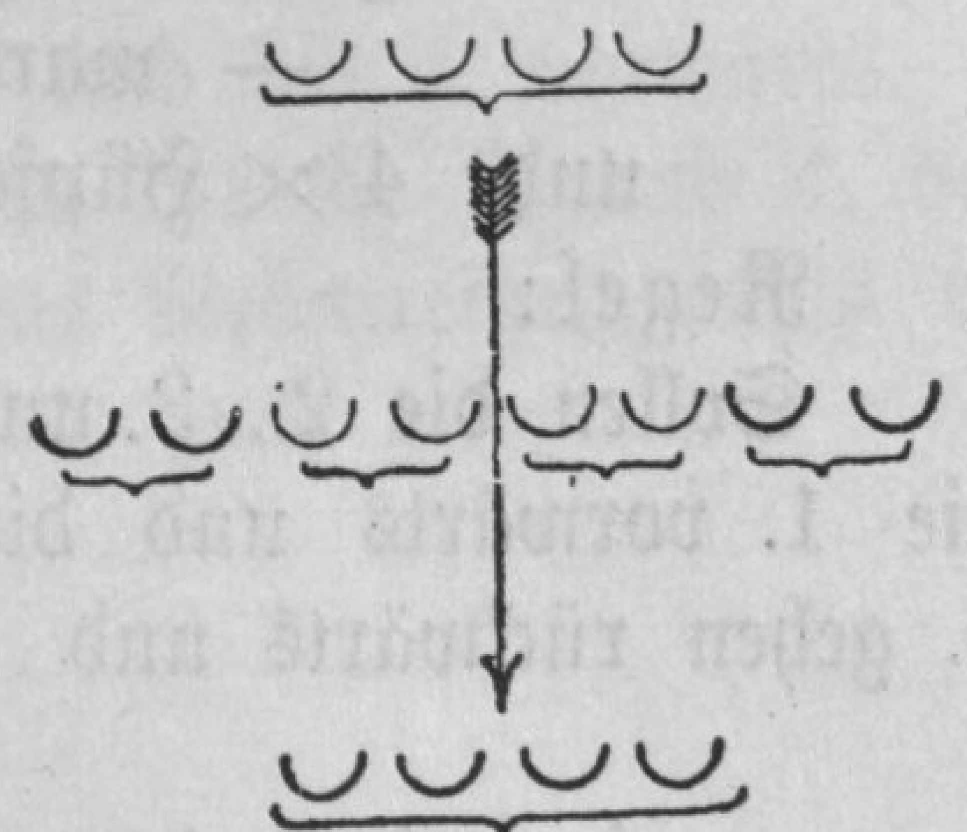
Auch das Vor- und Hinterreihen zu vieren durch die sich öffnenden Paare der Viererreihen ist eine gefällige Übung.

Befehl: Die 2. Viererreihen mit Durchzug durch die sich öffnenden 1. Viererreihen vorreihen — marsch! (Die Paare der 1. Viererreihen machen je 2 Nachstellgeschritte oder 4 Schritte mit Kreuzen seitwärts nach außen und nach innen!) (Figur 130.)

Die 1. Viererreihen mit Durchzug vor die 2. Viererreihen reihen — marsch!

4 Schritte Taktgehen i. W. mit beiden Übungen — marsch!

4 Schritte Taktgehen i. W. mit zweimal Hinterreihen der Viererreihen mit Durchzug — marsch!



Figur 130.

Die Reihungen mit Ausweichen werden nun auch so ausgeführt, daß eine der äußeren Führerinnen beim Nebenreihen seitwärts, beim Vor- oder Hinterreihen vorwärts oder rückwärts gehend ausweicht, und die andern sich neben sie reihen.

In Stirnreihe: (Viererreihen!)

a) Hinterreihen.

1. Einübung.

Befehl: Die 1. drei Schritte vorwärts, auf 4! Grundstellung — marsch!

Die 2. rechts schrägvorwärts gehend hinter die 1. reihen — marsch!

Die 3. rechts schrägvorwärts gehend hinter die 2. reihen — marsch!

Die 4. mit Kreuzen rechts seitwärts gehend hinter die 3. reihen — marsch!

dann: Die 2., 3. und 4. mit Vorwärtsausweichen der 1. hinterreihen — marsch!

und: Zur Ausgangsstellung m. Rückwärtsschreiten der 1. — marsch!

und: 4 Schritte an Ort i. W. mit beiden Übungen — marsch!

2. Einübung.

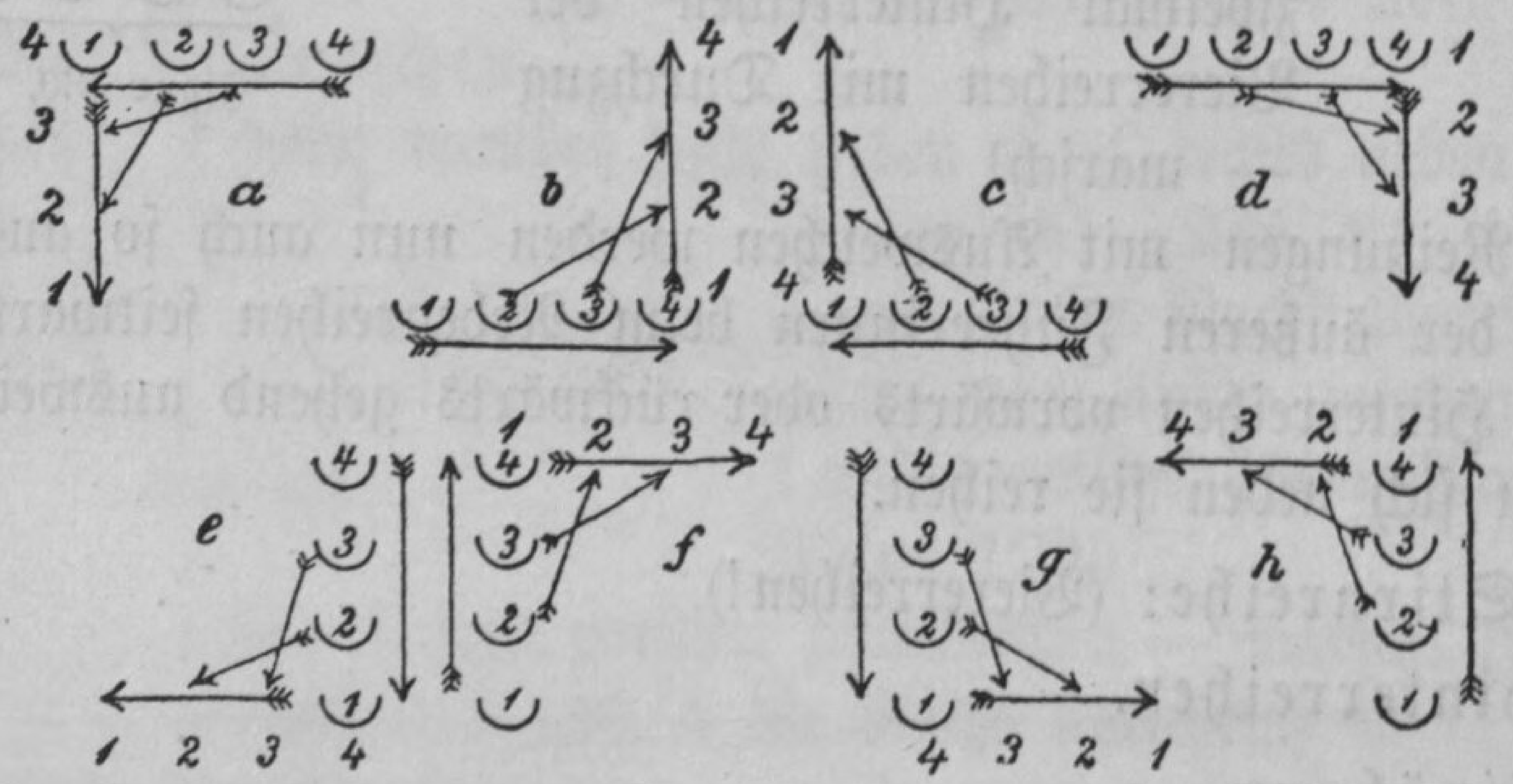
Befehl: Die 4. drei Schritte rückwärts, auf 4! Grundstellung — marsch!

Die 3. schrägvorwärts mit $^3/_8$ Drehung links vor die 4. reihen — marsch!

Die 2. schrägvorwärts mit $^3/_8$ Drehung links vor die 2. reihen — marsch!
Die 1. mit Kreuzen links seitwärts gehend vor die 2. reihen — marsch!
dann: Die 2., 3. und 4. mit Rückwärtsausweichen der 4. hinterreihen — marsch!
und: Zur Ausgangsstellung mit Vorwärtsschreiten der 4. — marsch!
und: 4 × Hüpfen i. W. mit beiden Übungen — hüpft!

Regel:

Sollen die 2., 3. und 4. sich rechts hinterreihen, so gehen entweder die 1. vorwärts und die 4. rechts seitwärts, (Figur 131 a) oder die 4. gehen rückwärts und die 1. links seitwärts (b). Sollen die 3., 2.



Figur 131.

und 1. sich links hinterreihen, so gehen entweder die 4. vorwärts und die 1. links seitwärts, oder die 1. gehen rückwärts und die 4. rechts seitwärts.

b) Vorreihen.

Sollen die 2., 3. und 4. sich rechts vorreihen, so gehen entweder die 1. rückwärts und die 4. rechts seitwärts (c), oder die 4. gehen vorwärts und die 1. links seitwärts (d). Sollen die 3., 2. und 1. sich links vorreihen, so gehen entweder die 4. rückwärts und die 1. links seitwärts, oder die 1. gehen vorwärts und die 4. rechts seitwärts.

Es ist also gleich das Hinterreihen der 2., 3. und 4. dem Vorreihen der 3., 2. und 1., und das Hinterreihen der 3., 2. und 1. dem Vorreihen der 2., 3. und 4.

In Flankenreihe.

a) Nebenreihen links.

Sollen die 2., 3. und 4. sich links nebenreihen, so gehen entweder die 1. rechts seitwärts und die 4. vorwärts (e), oder die 1. gehen rückwärts und die 4. links seitwärts (f). Sollen die 3., 2. und 1. sich

links nebenreihen, so gehen entweder die 4. rechts seitwärts und die 1. rückwärts, oder die 1. gehen links seitwärts und die 4. vorwärts.

b) Nebenreihen rechts.

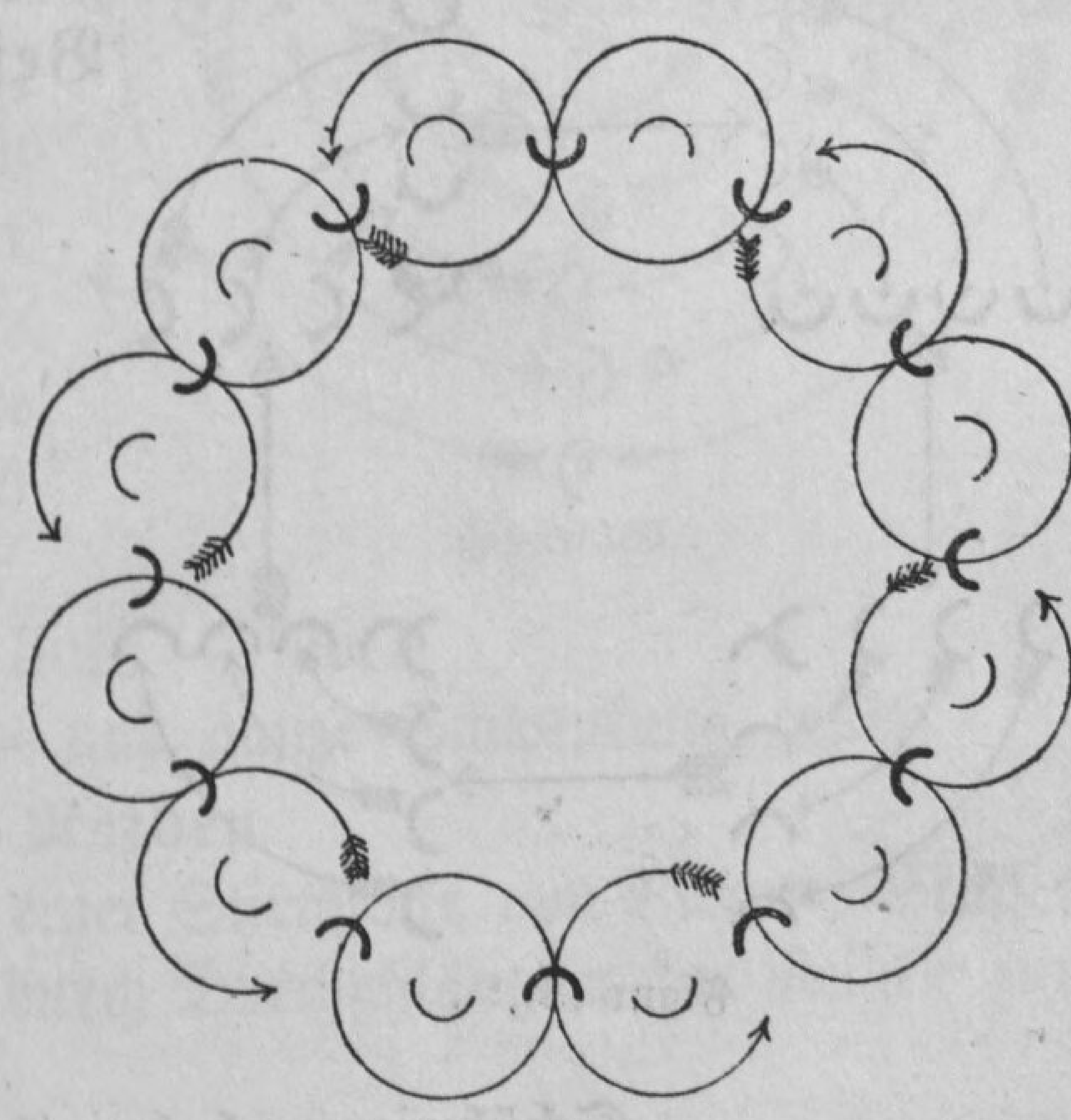
Sollen die 2., 3. und 4. sich rechts nebenreihen, so gehen entweder die 1. links seitwärts und die 4. vorwärts (g), oder die 1. gehen rückwärts und die 4. rechts seitwärts (h). Sollen die 3., 2. und 1. sich rechts nebenreihen, so gehen entweder die 4. links seitwärts und die 1. rückwärts, oder die 1. gehen rechts seitwärts und die 4. vorwärts.

Es ist also gleich das Nebenreihen links der 2., 3. und 4. dem Nebenreihen rechts der 3., 2. und 1. und das Nebenreihen rechts der 2., 3. und 4. dem Nebenreihen links der 3., 2. und 1.

10. Umkreisen auf Linie der Acht.

z. B: Im Kreise.

Befehl: 1 vorn vorüber links neben 2 reihen, das Gesicht nach außen gewandt stehen bleiben — marsch!
1 außen vorüber rechts neben die nächste 2 reihen — marsch!
1 vorn vorüber rechts neben dieselbe 2 reihen — marsch! (Gesicht nach außen!)
1 außen vorüber auf den Platz zurück — marsch!

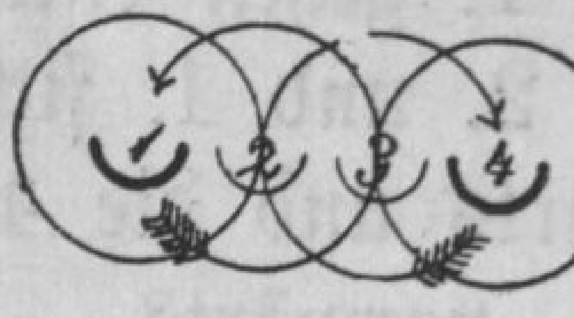


Figur 132.

4 Schritte an Ort i. W. mit diesen 4 Reihungen — marsch!
dann: 1 umkreist die beiden ersten Zweien links auf Linie der Acht — marsch! (Figur 132.)
dann: 2 umkreist die beiden ersten Einsen rechts auf Linie der Acht — marsch!
und: 1 mit Vierteldrehung rechts, 2 mit Vierteldrehung links 8 Kiebitzgeschritte auf Kreislinie vorwärts, kehrt, wieder 8 Kiebitzgeschritte vorwärts, dann umkreisen nach einander 1 und 2 die nächsten beiden der andern Rotte auf Linie der Acht — marsch!

oder: In Viererreihen:
Befehl: 2 umkreist 1, dann 4, 3 umkreist 4, dann 1, vorn vorüber — marsch!

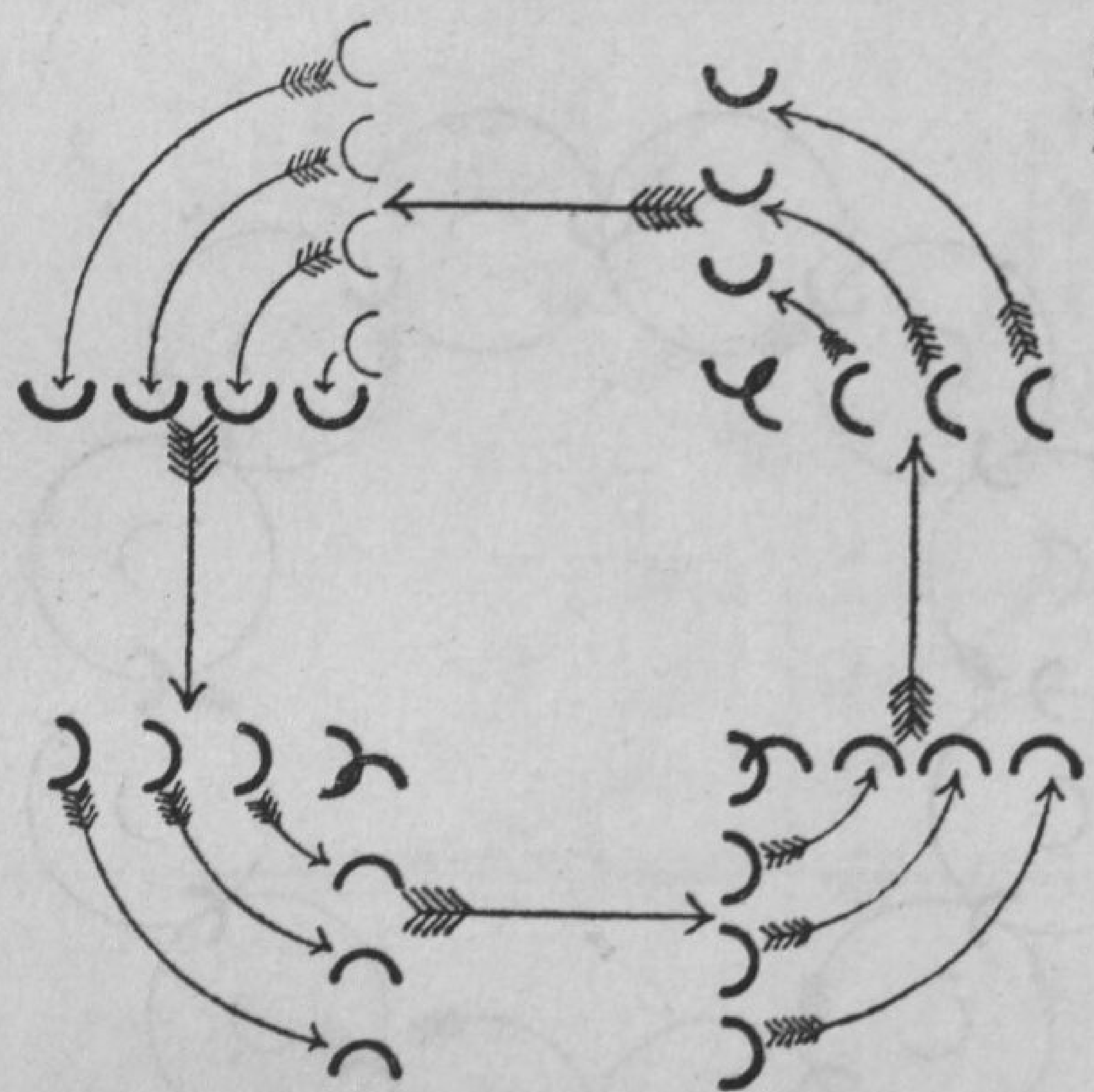
1 umkreist 2 vorn vorüber halb, dann 3 hinten vorüber, und zuletzt 2 hinten vorüber, während 4 erst 3 halb, dann 2 und wieder 3 zuende umkreist — marsch! (Die Inneren weichen aus!) (Figur 133.)



Figur 133.

und: In Paaren mit zum Armverschränken vorlings gefaßten Händen 4 Galopphüpfe seitwärts nach außen und innen, 2 und 3 umkreisen die Äußeren auf Linie der Acht, 4 Galopphüpfe nach innen und zurück (das erste Paar zieht vorn vorüber!), 1 und 4 umkreisen die Mittleren — marsch!

11. Abwechselndes Schwenken in Stirn- und Flankenreihe.



Figur 134.

z. B.
Befehl: Viertelschwenkung links mit 2 Kiebitzgeschritten, 2 Kiebitzgeschritte vorwärts, auf 8! links um — marsch!

Mit 4 Galopphüpfen rechts seitwärts, Viertelschwenkung links mit 4 Galopphüpfen rechts seitwärts, auf 8! rechts um — hüpft!

Diese Übung noch einmal in 16 Zeiten — übt! (Die Schülerinnen haben ihren Platz erreicht!) (Figur 134.)

dann: Die Übung mit Viertelschwenkungen rechts entsprechend — übt! (32 Zeiten!)

Ebenso können halbe, Dreiviertel- und ganze Schwenkungen abwechselnd in Stirn- und Flankenreihe ausgeführt werden.

12. Schwenkungen mit Durchzug.

Hierzu ist viel Platz nötig, da die Reihen geöffnet werden müssen.

z. B: Befehl: Zu sechsen links nebenreihen — marsch!
Einfachen Abstand nach außen — marsch!
Viertelschwenkung vorwärts um die innere Führerin der Dreierreihen, die 2. Dreierreihe weicht einen Schritt nach links aus — marsch! (6 Zeiten!)

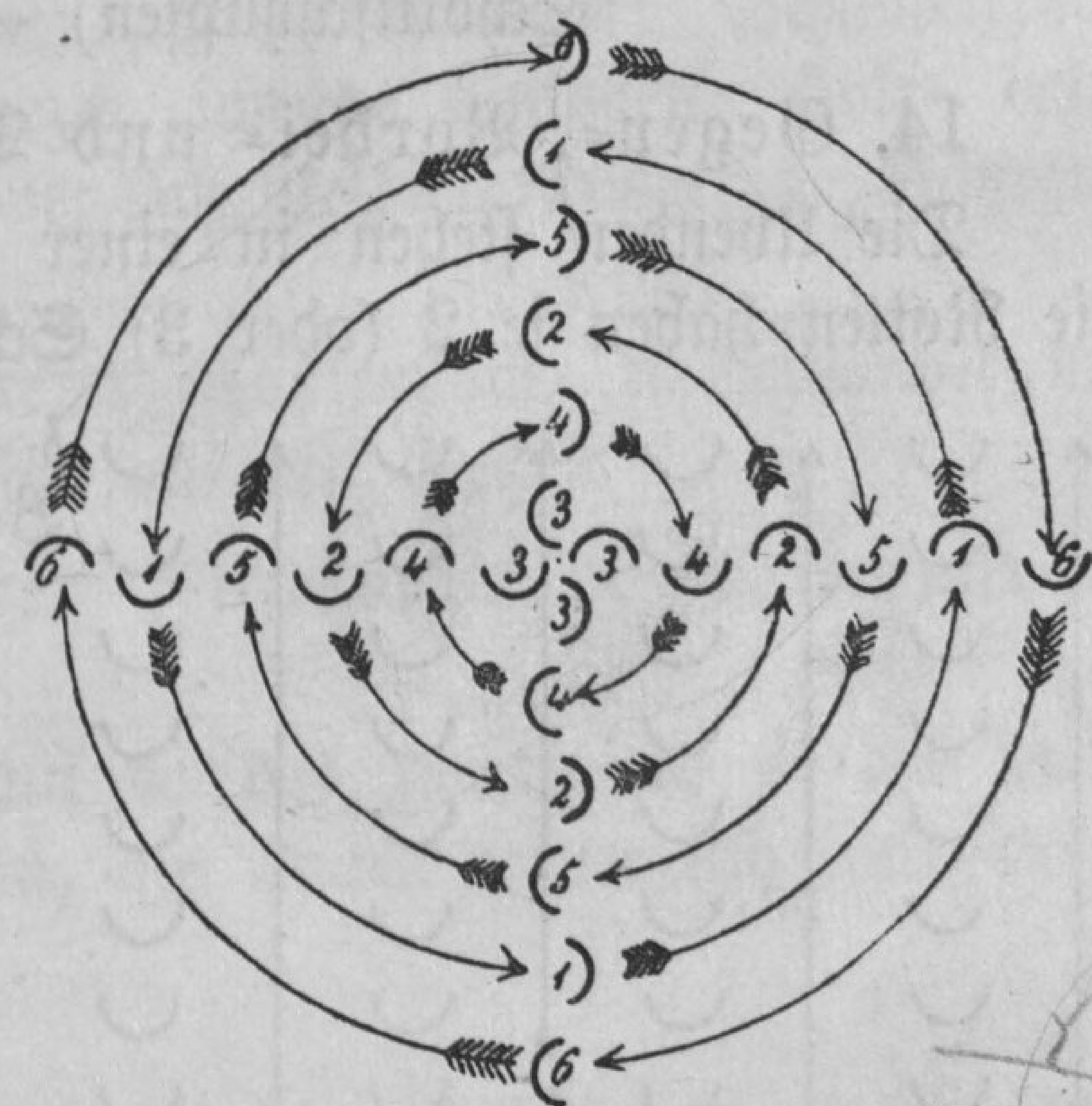
Jetzt stehen die Reihen sich gegenüber, je eine Übende vor einer Lücke.

Befehl: 4 Wiegegeschritte an Ort mit gefaßten gehobenen Händen — übt! (Die Hände sind im Zickzack gefaßt!)
Viertelschwenkung vorwärts mit 6 Schritten — marsch!

Fehler: Die Übenden nähern sich einander, verringern also den Abstand.

4 Wiegegeschritte an Ort mit Armbeugen seitwärts über den Kopf — übt!
Beide Übungen nacheinander — übt! (Jetzt haben alle ihren Platz erreicht!)
Die ganze Übung im Wiegegang — übt! (Figur 135.)

dann: 2 Kiebitzgeschritte an Ort i. W. mit einer halben Schwenkung um die innere Führerin mit 6 Kiebitzgeschritten und Vorbeizug links — übt!



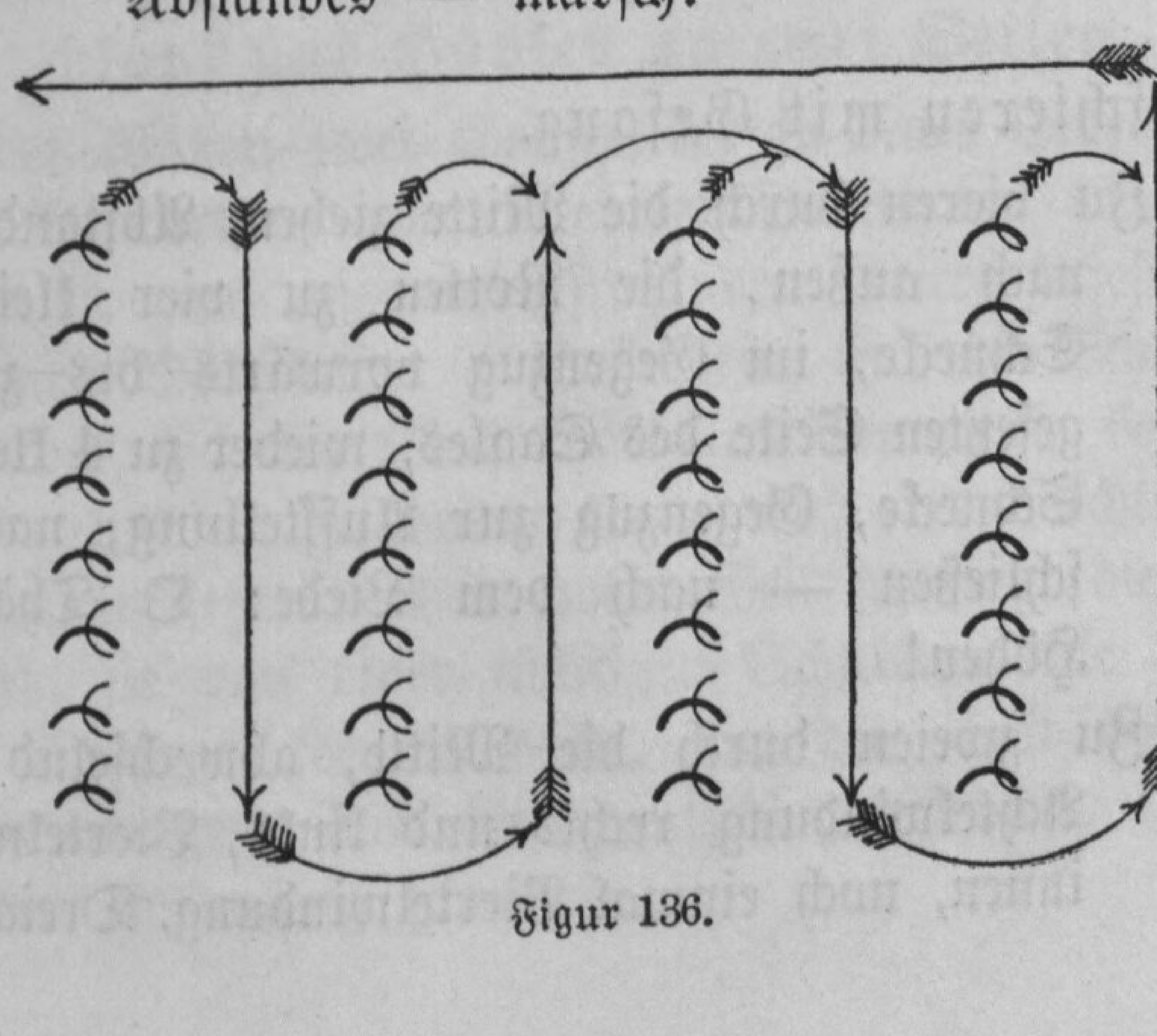
Figur 135.

Ebenso wird die Dreiviertel- und ganze Schwenkung geübt.

13. **Durchschlängeln der Reihen.**

Stehen die Schülerinnen in einer Stirnsäule von Vierer-, Sechser- oder Achterreihen, so können sie durch Durchschlängeln der Reihen zum Umzug gelangen.

Befehl: Rechts — um!
Die 1. Reihe mit Drehung rechts durch die Mitte des Abstandes — marsch!



Figur 136.

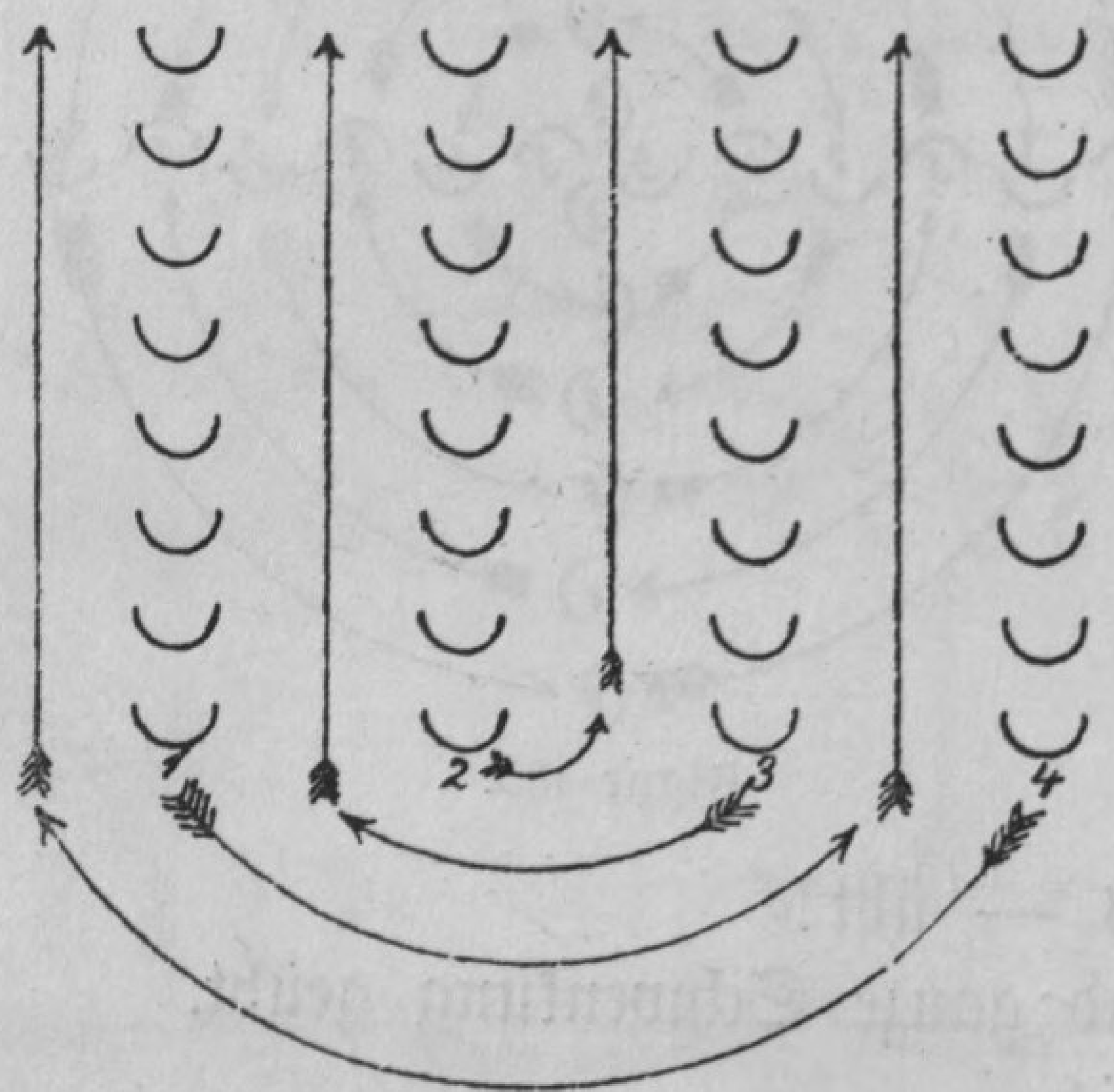
Die 1. Reihe mit Drehung links Durchschlängeln zwischen der 2. und 3. Reihe — marsch!
Die 1. Reihe mit Drehung rechts Durchschlängeln zwischen der 3. und 4. Reihe, die 2. Reihe anschließen an die 1. — marsch! u. s. w. (Figur 136.)

dann:

Befehl: Durchschlängeln der Reihen im Kiebitzgang (Hopsergang, Schottischhüpfen) — marsch!

14. Gegen-, Vorbei- und Durchzug der Flankenrotten.

Die Übenden stehen in einer Säule von Viererreihen in Stirn; die Rotten haben je 2 (oder 3) Schritte Abstand.



Figur 137.

z. B.

Befehl: Die 1. und 4. Rotte Vorbeizug rechts, die 3. Rotte Durchzug durch die 1. und 2., die 2. Rotte Gegenzug links — marsch! (Figur 137.)

oder: Die 1. und 4. Rotte Vorbeizug links, die 2. Rotte Durchzug zwischen der 3. und 4., die 3. Rotte Gegenzug rechts — marsch!

Bei diesen Zügen, die z. B. auch im Kiebitzgang und Hopsergang mit Zwischenübungen geübt werden können, müssen die Führerinnen stets auf gleicher Höhe sein, diejenigen also, die den kleinsten Weg haben, müssen so lange ganz kleine Schritte machen, bis die übrigen ihre größeren Wege zurückgelegt haben; dann schreiten alle gleichmäßig munter vorwärts.

15. Marschieren mit Gesang.

z. B. Befehl: Zu vieren durch die Mitte ziehen, Abstand der Rotten nach außen, die Rotten zu vier kleinen Kreisen, Schnecke, im Gegenzug vorwärts bis zur entgegengesetzten Seite des Saales, wieder zu 4 kleinen Kreisen, Schnecke, Gegenzug zur Aufstellung, nach innen anschließen — nach dem Liede: O Thäler weit, o Höhen!

oder: Zu zweien durch die Mitte, abwechselnd in Paaren Achtelwindung rechts und links, Viertelwindung nach innen, noch einmal Viertelwindung, Dreiachtelwindung

nach außen, zu vieren durch die Mitte, abwechselnd rechts und links in Viererreihen zum Umzug, Vorbeizug und Durchzug links, Durchschlängeln der sich begegnenden Viererreihen mit 4 gewöhnlichen Schritten, zu achten durch die Mitte, nach dem Liede: Dem Kaiser sei mein erstes Lied!

D. Gerätübungen: Seil; Schwebestangen; Schaukelringe; wagerechte und schräge Leitern bezw. schräge Stangen; Holz- bezw. Eisenstäbe; Rundlauf; Barren; Wippe; Schaukeldiele; Holzringe; Schwebepfahl; Schaukelreck.

I. Seil: Hineinlaufen mehrerer Flankenpaare nacheinander und Hüpfen im Seil; Durchlauf, Hüpfen an zwei Seilen.

1. Hineinlaufen mehrerer Flankenpaare nacheinander und Hüpfen.

Befehl: Auf 2! das erste, auf 4! das zweite, auf 6! das dritte Paar hineinlaufen, die Paare reihen sich links neben — übt!
Heraus — lauft!
oder: Auf 2! 4! 6! hinein, auf 8! 10! 12! heraus — übt!
oder: Auf 2! hinein, 4 × Hüpfen mit Nachhüpfen, heraus — übt!

Die Lehrerin zählt immer nur bis 2! so daß stets das 1. Paar herausläuft, wenn das 3. hineinläuft.

Ebenso können die Paare auch hintereinander stehen; dann muß die Lehrerin den Seilkreis vergrößern.

Es kann auch von einer Seite ein Flankenpaar hineinlaufen, von der andern eins hineinspringen; auch Flankendreierreihen können die Übungen ausführen.

2. Durchlauf und Hüpfen an zwei Seilen.

Entweder können zwei Seilständer in einer Entfernung von etwa 3 m aufgestellt werden, oder an einem Seilständer können sich 2 Seile befinden, die an zwei aneinanderstoßenden Seiten befestigt sind; ja, es können an einem Seilständer 4 Seile sein, und die Schülerinnen können sie nacheinander, sich im Kreise vorwärts bewegend, benutzen.

Entweder werden die beiden Seile nach einer Richtung geschwungen oder in entgegengesetzter. Das zweite Seil schwingt die Lehrerin selbst, das erste läßt sie von einer tüchtigen Schülerin, die recht taktfest ist, schwingen. Anfangs können beide, um den Takt völlig in Übereinstimmung zu bringen, das Seil aufschlagen lassen, später müssen sie auch ohne dies taktmäßig schwingen.

Befehl: Auf 3! 4! durch beide Seile nacheinander hindurch laufen — übt! (1! 2! **3! 4!**)

oder: Auf 3! erst über das 1., dann über das 2. der entgegengeschwungenen Seile hüpfen — übt!

oder: Die beiden Seile werden einander entgegengesetzt geschwungen; durch das erste läuft die Übende hindurch, in das zweite hüpft sie hinein. Die Seile berühren nacheinander den Boden; ist das erste unten, so befindet sich das zweite oben.

Befehl: Durch das erste Seil hindurchlaufen und in das zweite hineinhüpfen — übt!

dann: Auf 3! die Übung beginnen — übt!

dann: Auf 2! (schließlich auf 1!) das Durchlaufen üben — übt!

Auch diese Übungen können mit Handklapp, verschiedenen Armhaltungen und Armthätigkeiten, ja, auch mit Handgeräten verbunden werden.

II. Schwebestangen: Gehen zu zweien auf einer Stange; Kreuzzwirbel; Gehen über die schräg gestellten Schwebestangen.

Das Einzelgehen, besonders auch mit Stabübungen und Reifendurchschlag, wird befestigt. Ist der Saal geräumig genug, so können dazu die vier Schwebestangen zu einem an den Ecken geschlossenen Viereck zusammengestellt werden, und die Übenden beschreiben, nacheinander taktmäßig aufsteigend, das Viereck; der Absprung erfolgt dann seitwärts nach außen. Oder das Viereck ist an den Ecken geöffnet, und die Übenden stehen, in vier Flankenreihen eingeteilt, im halben rechten Winkel zu ihrer Stange, die Führerin dem Anfang dieser, die Letzte der Reihe dem Mittelpunkt des Vierecks am nächsten. Nach der Übung ziehen die Schülerinnen in Dreiachtelwindung links dem Mittelpunkte und dann mit Viertelwindung links wieder dem Anfang der Stange zu. Die Stangen müssen zu dieser Übung, die auch bei einem auf die Spitze gestellten Viereck sehr gefällig aussieht, so weit voneinander stehen, daß die an den Ecken Abspringenden sich nicht mit den auf die Nachbarstange Steigenden berühren.

Dazu kommt:

1. Gehen zu zweien auf einer Stange.

Die Eins tritt im Quer-, die Zwei im Seitstand an; die inneren Hände sind gefaßt. Eins steigt auf: links! rechts vor!, Zwei steigt links auf und dreht sich links, und stellt dann ebenfalls den rechten Fuß vor; hierauf werden auch die äußeren Hände gefaßt.

Befehl: Eins zum Vorwärts-, Zwei zum Rückwärtsgehen auf — steigt!

Eins mit Beginn des linken, Zwei mit Beginn des rechten Fußes im gewöhnlichen Gang vorwärts bezw. rückwärts — marsch!

Eins links, Zwei rechts seitwärts ab — springt!

Diese Übung kann im Nachstell=, Kiebitz= und Wiegegang vorgenommen werden, erst auf Befehl, dann taktmäßig.

2. Kreuzzwirbel.

Die Übenden treten im Seitstand an.

Befehl: Auf — steigt!

1 Kreuzzwirbel links, 1 Kreuzzwirbel rechts, mit je einer halben Drehung i. W. mit 3 Nachstellgeschritten — übt!

oder: i. W. mit 2 Menuettschritten seitwärts — übt!

und: 3 Galopphüpfe seitwärts i. W. mit 1 Kreuzzwirbel mit ganzer Drehung — übt!

und: 3 Schwenkhopse links seitwärts i. W. mit einem Kreuzzwirbel links mit ganzer Drehung — übt!

3. Gehen über die schräg gestellten Schwebestangen.

Der letzte Fuß der Stange wird auf einen Springkasten gestellt; die Hilfestehenden haben darüber zu wachen, daß der Fuß der Schwebestange nicht rutscht. Zum Absprung werden Matten vor die Kästen gelegt. Das Gehen kann in den verschiedenen Gangarten, erst auf Befehl von jeder einzelnen Reihe, dann taktmäßig nacheinander ausgeführt werden. Die Hände sind gefaßt.

III. Schaukelringe: Schaukeln mit Armwippen; Schaukeln mit ganzer Drehung um die Längenachse des Körpers; Schaukeln im Stütz; Absprung vorwärts; Armstrecken seitwärts im Beugehang.

1. Schaukeln mit Armwippen.

Nach jedem Vor= und Rückschwung werden die Arme angezogen und sofort wieder gestreckt.

2. Schaukeln mit ganzer Drehung um die Längenachse des Körpers.

Die Drehung erfolgt abwechselnd einmal links, einmal rechts. Nach jeder Drehung wird für einen Schwung in der Richtung verharrt; sonst wird bei fortgesetztem Drehen die Übung zu unruhig. Am hübschesten sieht die Übung mit Abstoß beider Füße aus.

3. Schaukeln im Stütz.

Die Schülerinnen treten rücklings zum Gerät, das hüfthoch gestellt ist, an, haben also das Ringpaar hinter sich. Nun fassen sie die Ringe von außen nach innen, die Riemen oder Seile ruhen also hinter den Armen der Übenden.

Befehl: Rückwärts zum Zehenstand — marsch!
Vorwärts laufen, unter dem Gerät zum Stütz auf, dann rückwärts schaukeln — übt!

Die Übung kann auch mit Abstoß beider Füße oder eines Fußes, auch mit halber und ganzer Drehung um die Längenachse des Körpers ausgeführt werden.

4. Absprung vorwärts.

Aus dem Schaukeln im Stütz müssen, aus dem Schaukeln im Streckhang oder Beugehang können die Schülerinnen vorwärts abspringen. Die Springende muß senkrecht springen in dem Augenblick, daß der Rückschwung beginnen will. (Hilfestellung!)

Befehl: Nach dem Vorschaukeln vorwärts ab — springt!

5. Armstrecken seitwärts im Beugehang.

Befehl: Zum Beugehang auf — springt!
Linken Arm seitwärts strecken und beugen — übt!
Rechten Arm seitwärts strecken und beugen — übt!
Ab — springt!

dann: Im Beugehang taktmäßig abwechselnd den linken und rechten Arm seitwärts strecken und beugen — übt!
(Auf! 2! links! 2! rechts! 2! links! 2! rechts! 2!)
Halt! Ab — springt!

Durch das abwechselnde Seitwärtsstrecken kommen die Schülerinnen in ein Seitwärtsschaukeln; sie müssen also recht im Takte bleiben, da sie sonst zusammenstoßen.

6. Schaukeln mit Griff einer Hand.

Je eine Schülerin tritt vor ein Ringpaar. Sie faßt einen der Ringe mit der linken oder rechten Hand, legt die freie Hand an die Hüfte und schaukelt. Entweder faßt sie bei der ersten Übung links und bei der darauf folgenden rechts, oder sie wechselt nach zwei- oder dreimaligem Schaukeln, was natürlich schwieriger ist. Jedenfalls muß der linke Arm ebenso oft geübt werden wie der rechte.

Befehl: Vorwärts laufen und rückwärts schaukeln mit Griff nur der linken (rechten) Hand — übt!

IV. Wagerechte und schräge Leitern bezw. schräge Stangen. Hangeln; Hangzucken; Beugehang; Stütz.

1. Hangeln.

An den wagerechten Leitern wird das Drehhangeln so geübt, daß gleiche halbe Drehungen gemacht werden, also nur linke oder nur rechte; dieses Drehhangeln heißt Walzdrehen.

Das Walzdrehen wird auch an den schrägen Stangen vorgenommen, und, stehen die schrägen Leitern in so geringem Abstand, auch an diesen. Wird Walzdrehen am Stangen- oder Leitergerüst von links nach rechts ausgeführt, so werden stets halbe Drehungen links gemacht; treten die Übenden rechts an und hangeln nach links, so drehen sie sich rechts.

An den schrägen Leitern und an den wagerechten ist auch Wanderhangeln möglich, wenn sie in schulterbreitem Abstand stehen; letztere müssen dazu gleich hoch gelagert werden. Wird das Wanderhangeln von wagerechter zu wagerechter Leiter, das auch schrägvorwärts, auch im Zickzack gemacht werden kann, mit Drehungen verbunden, so heißt es Drehwanderhangeln.

Zwischen den schrägen und wagerechten Leitern kann mit Ellgriff gehangelt werden; an den schrägen Leitern kommt das Hangeln aufwärts von Sprosse zu Sprosse zu den übrigen Hangelübungen.

2. Hangzucken.

Es wird an den wagerechten Leitern vorwärts und rückwärts, auch mit Vor- und Zurückschwingen geübt; an den schrägen Leitern bezw. Stangen aufwärts und abwärts. Besonders beim Hangzucken abwärts müssen die Übenden vorsichtig sein, also nur kleine Entfernungen zu jedem Griff abwärts nehmen.

3. Beugehang.

An den wagerechten Leitern und den Sprossen der schrägen Leitern wird er mit Ristgriff geübt, auch mit langsamem Beugen und Strecken der Arme. An allen drei Geräten wird im Beugehang das Hangeln, auch aufwärts und abwärts, versucht. An den wagerechten und schrägen Leitern kommt hinzu Griffwechsel im Beugehang.

4. Stütz.

Stehen die Schülerinnen rücklings vor den schrägen Stangen (also auf dem Stangenbock!) oder den schrägen Leitern, so können sie zum Streckstütz zwischen zwei Stangen bezw. Leitern aufspringen, und in diesem Streckstütz Beinthätigkeiten, besonders Vor- und Zurückschwingen ausführen; letzterer kann an den Leitern mit Absprung vorwärts beendet werden, an den schrägen Stangen wird aus dem ruhigen Streckstütz abgestiegen.

V. Holz- bezw. Eisenstäbe: Stabführen mit einer Hand; Stabwerfen und -fangen; Übungen mit zwei Stäben.

1. Stabführen mit einer Hand.

Befehl: Linke (rechte) Hand an und mit der rechten (linken) Hand den Stab zur senkrechten Haltung vorwärts führen — führt! (Arm gestreckt!)

Stab seitwärts führen — führt! (Gleichlaufend mit der Längenachse!)
Stab vorwärts führen — führt!
Arm senken — senkt!
oder: Stab vorwärts führen — führt!
Stab aufwärts führen — führt! (Gleichlaufend mit der Tiefenachse!)
Stab vorwärts führen — führt!
Arm senken — senkt!
oder: Stab vorwärts führen — führt!
„ seitwärts „ — führt!
„ aufwärts „ — führt!
„ seitwärts „ — führt!
„ vorwärts „ — führt!
Arm senken — senkt!
und: Stabführen links und rechts i. W., vorwärts, seitwärts, vorwärts und abwärts in 8 Zeiten — übt!
und: Die Übung links und rechts je i. W. mit Armstrecken vorwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts mit schulterbreiter Fassung des Stabes — übt!
und: Diese Übung (Stabführen!) links und rechts i. W. mit Seitwärtsstrecken des linken Armes aus Armbeuge mit weiter Fassung, dann des rechten Armes mit weiter Fassung, je achtzeitig — übt!

2. Stabwerfen und -fangen.

Der Stab wird mit Kammgriff gefaßt, aufwärts geworfen und gefangen.

Befehl: Arme vorwärts schwingen — schwingt!
Kammgriff — übt! (1! 2!)
Stabwerfen und -fangen in 2 Zeiten — übt! (Die Arme bleiben in Schulterhöhe!)
und: 4 × Stabwerfen i. W. mit Armbeugen, Aufwärtsstrecken, Armbeugen, Vorwärtsstrecken — übt! (16 Zeiten!)

Schwerer ist das Werfen und Fangen mit Ristgriff, das darnach geübt wird.

3. Übungen mit zwei Stäben.

Zwei Übende fassen, das Gesicht einander zugewandt, mit jeder Hand ein Ende der beiden Stäbe.

Befehl: Arme aufwärts schwingen — schwingt!
„ abwärts schwingen — schwingt!

und: 1 × Kniewippen, Arme aufwärts, 1 × Fersenheben und senken, Arme abwärts schwingen — schwingt!
und: Arme aufwärts schwingen — schwingt!
Eins (Zwei) eine halbe Drehung links (rechts) — dreht! (Die Stäbe kreuzen sich!)
Zurück — dreht!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
Die Übung taktmäßig mit Verharren in jeder zweiten Zeit — übt! (12 Zeiten!)
und: 4 × Hüpfen i. W. mit dieser Übung — übt!
oder: Rumpfbeugen seitwärts i. W. mit dieser Übung — übt! (Eins links, Zwei rechts, nachher umgekehrt!)
oder: Arme aufwärts schwingen — schwingt!
Eins und Zwei eine halbe Drehung links (rechts) — dreht!
Zurück — dreht!
Arme abwärts schwingen — schwingt!
Diese Übung in 12 Zeiten — übt!
Eins Seitschrittstellung links und rechts, Zwei rechts und links mit Armschwingen seitwärts und abwärts in 4 Zeiten i. W. mit dieser Übung — übt! u. s. w.

VI. **Rundlauf.** Kreisfliegen seitwärts; Kreisfliegen mit Drehung; Kreisfliegen mit Fassung nur einer Hand; Kreisfliegen im Beugehang; Kreisfliegen über ein Hindernis; Engelschweben im Beugehang.

1. **Kreisfliegen seitwärts.**

Befehl: Mit Speichgriff die Riemen in Schulterhöhe — faßt!
Zum Zehenstand rückwärts — marsch! (Gesicht nach der Kreismitte!)
8 × Galopphüpfen links (rechts) seitwärts, dann Kreisfliegen mit Abstoß beider Füße links (rechts) seitwärts — übt! (Die der Flugrichtung abgewandte Schulter muß kräftig zurückgenommen werden!)

2. **Kreisfliegen mit Drehung.**

Befehl: 8 Taktlaufschritte vorwärts, dann Kreisfliegen, nach je 3 × Abstoßen eine ganze Drehung — übt! (Die Drehung ist abwechselnd nach innen und außen auszuführen!)
oder: Nach je 2 × (1 ×) Abstoßen eine ganze Drehung — übt!

3. Kreisfliegen mit Fassung nur einer Hand.

Befehl: Mit der rechten (linken) Hand das Gerät fassen und die äußere Hand — an!
Vorwärtslaufen (8 Taktlaufschritte vorwärts) und Kreisfliegen vorwärts — übt! (Die äußere Schulter nicht zu weit vorlegen!)
auch: 4 × Abstoßen mit Fassung beider Hände i. W. mit 4 × Abstoßen mit Fassung einer Hand — übt!
und: Rückwärtslaufen und Kreisfliegen rückwärts — übt!

4. Kreisfliegen im Beugehang.

Befehl: Vorwärts (rückwärts) laufen, zum Beugehang auf und im Beugehang Fischen (Kreisfliegen!) — übt! (Das Beinschwingen macht die Übung bedeutend schwerer, als wenn das Schwingen im einfachen Beugehang ausgeführt wird!)
auch: 4 × Kreisfliegen vorwärts mit gestreckten Armen, 4 × im Beugehang — übt!
auch: 4 × Fischen seitwärts, 4 × vorwärts, 4 × im Beugehang — übt!

5. Kreisfliegen über ein Hindernis.

Eine Schwebestange wird mit einem Ende nach dem Mittelpunkt des Kreises, mit dem andern nach dem Kreisumfang zu als Hindernis aufgestellt; oder zwei bis drei Springkästen werden längs aneinander gestellt. Beim Kreisfliegen müssen nun die Schülerinnen über dieses Hindernis fortschwingen, ohne es zu berühren. Statt eines können auch zwei Hindernisse aufgestellt werden, wobei noch größere Vorsicht gebraucht werden muß.

6. Engelschweben im Beugehang.

Befehl: 8 × Galopphüpfen, 8 Zeiten Engelschweben im Beugehang — übt!
und: 8 × Galopphüpfen, 8 Zeiten Engelschweben im Streckhang, 8 × Galopphüpfen, 8 Zeiten Engelschweben im Beugehang — übt!

VII. Barren. Sitzwechsel; Stützeln seitwärts; Unterarmstütz; Stützwechsel; Walzdrehen im Stütz; Stützzucken.

1. Sitzwechsel.

Befehl: Zum Querstreckstütz auf — springt!
2 × Vor- und Zurückschwingen, Vorschwingen und zum Sitz vor der linken Hand auf — übt!
Die Übung mit Sitz vor der rechten Hand — übt!

Beide Übungen i. W. in je 8 Zeiten — übt! (Auf 7! 8! wird im Sitz verharrt!)

2. **Stützeln seitwärts.**

Befehl: Zum Seitstreckstütz auf — springt!
Seitwärtsstützeln — übt! (Kreuz hohl! Beine zurück! Fersen geschlossen!)

3. **Unterarmstütz.**

Der Barren ist zunächst nur wenig über Hüfthöhe gestellt.

Befehl: Zum Unterarmstütz auf — springt! (Die Oberarme bleiben am Körper, die Ellenbogen liegen innen am Barrenholm, die Hände fassen von außen nach innen!)

Im Unterarmstütz können Beinthätigkeiten, auch Kopfdrehen vorgenommen werden; schließlich auch Schwingen.

4. **Stützwechsel.**

Befehl: Zum Querstreckstütz auf — springt!
Zum Seitstreckstütz links (rechts) — auf! (Die linke (rechte) Seite muß dicht an den linken (rechten) Holm herangelegt werden, dann ist die Vierteldrehung mit dem Griffwechsel auszuführen!)
Zum Querstreckstütz mit Vierteldrehung rechts (links) — auf!
und: Zum Seitstreckstütz links und zurück, rechts und zurück in 8 Zeiten i. W. mit 8 × Vorwärtsstützeln — übt!

5. **Walzdrehen im Stütz.**

Wird die Drehung beim Stützwechsel immer links oder rechts gemacht, so entsteht das Walzdrehen.

Befehl: 4 × Stützwechsel mit Walzdrehen links (rechts) i. W. mit 8 × Vorwärtsstützeln — übt!

6. **Stützzucken.**

Es kann mit und ohne Schwung ausgeführt werden.

Befehl: Zum Querstreckstütz auf — springt!
Vor- und Zurückschwingen, nach jedem 3. (2.) Rückschwung mit Lüften beider Hände vorwärts greifen — übt!
dann: Nach jedem Rückschwung Lüften beider Hände mit Vorwärtsgreifen — übt!

Befehl: Stützzucken mit Vor- und Zurückschwingen — übt!
dann: Stützzucken ohne Schwung — übt! (Beine gestreckt!)

VIII. **Wippe.** Wippen im Beugehang, im Unterarmstütz, im Sitz.

1. **Wippen im Beugehang.**

Dieses Wippen kann mit Beinspreizen vorwärts, mit Beinkreuzen und Kopfdrehen, ja, auch mit Handlüften verbunden werden; erst macht eine der Übenden die Übung, dann die andere, dann beide gleichzeitig.

2. **Wippen im Unterarmstütz.**

Die Übung entspricht der Stützübung am Barren; das Wippen im Unterarmstütz muß zuerst sehr vorsichtig ausgeführt werden, sonst rutschen die Übenden ab und können sich empfindlich stoßen.

3. **Wippen im Sitz.**

Ist es möglich, die Wippe kniehoch zu stellen, dann können die Übenden im Sitze wippen, wobei zunächst beide Hände Fassung nehmen, dann nur eine; die freie Hand kann dabei an die Hüfte gelegt werden.

IX. **Schaukeldiele:** Schaukeln ohne Fassen der Drähte; Schaukeln mit Handgeräten; Gehen über die Schaukeldiele.

1. **Schaukeln ohne Fassen der Drähte.**

Befehl: Die 1. zum Seitstand — vor! Zur Seitschrittstellung links auf — steigt! Hände — an! Schaukeln links und rechts seitwärts — übt!

Die Übende muß genau auf der Mittellinie des Brettes stehen. Vier Schülerinnen stehen an den Drähten, um auf den Befehl: Halt! je einen Draht gleichzeitig zu fassen; die Hilfestehende steht hinter der Übenden und hält sich durch Galopphüpfen seitwärts bereit, jeden Augenblick die nötige Hilfe leisten zu können. Die Lehrerin steht vor der Übenden und reicht ihr bei Halt! die Hände.

Haben sich die Schülerinnen in dieser Übung genügende Fertigkeit erworben, so treten zwei oder drei, die verschiedene Fassung haben können, auf das Brett; dann sind zwei bezw. drei Hilfestehende nötig. Zu hohes Schaukeln muß vermieden werden, da die geringste Unachtsamkeit Unglück bringen kann.

Dieses Schaukeln wird nun mit Armthätigkeiten, wie Armbeugen seitwärts über den Kopf, Armwiegen und Grußschwingen verbunden. Es kann auch eine Schülerin auf der Mitte des Brettes sitzen, auch liegen; oder eine kniet, eine steht, beide haben Fassung; oder zwei knieen außen neben einer Stehenden; oder mehrere sitzen, liegen oder knieen. An allen diesen Übungen finden die Schülerinnen viel Vergnügen.

2. **Schaukeln mit Handgeräten.**

Das Schaukeln kann z. B. verbunden werden mit einer Stabhaltung (Arme aufwärts geschwungen, weite Fassung!) oder mit Stabneigen aus

Hochhebhalte mit gestreckten Armen, oder mit Stabwiegen; auch Armbeugen seitwärts über den Kopf und Senken der Arme mit Kastagnettenschlagen, Reifenwiegen, Armhaltungen mit Hanteln, ja selbst Ballwurf sind mit dem Schaukeln zu verbinden. Durch Benutzung der Handgeräte können die Schülerinnen bei irgendwelcher Gefahr sich nicht schnell festhalten; deshalb muß die Lehrerin mit den Hilfestehenden doppelt aufmerksam sein. Ängstlich erscheinen darf sie nicht, nur besonnen. Je munterer und gewandter die Übungen gemacht werden, desto froher wird sie sein, wenn die Stunde ohne Unfall verlaufen ist.

3. Gehen über die Schaukeldiele.

Mit dem Hinschwung wird das Gehen vorwärts in den verschiedenen Gangarten, die sich für das Gerät eignen, verbunden; beim Rückschwung verharren die Übenden in der Schrittstellung. Im gewöhnlichen und Nachstellgang gelingt die Übung am besten. Das Gehen über die Schaukeldiele wird nach gewonnener Sicherheit mit verschiedenen Armhaltungen bezw. Armthätigkeiten verbunden, zuletzt auch mit Benutzung von Handgeräten ausgeführt. Die Hilfestehenden gehen mit und halten jeden Augenblick die Arme bereit.

X. Holzringe: Freiübungen mit Holzringen; Werfen und Fangen der Ringe.

Diese entsprechen in ihrer Größe den Schaukelringen.

1. Freiübungen.

Armschwingen und Armführen kann mit Holzringen ausgeführt werden, hauptsächlich eignen sich indes Anmutsbewegungen zur Benutzung dieses Gerätes. Jede erhält zwei Ringe.

z. B. Befehl: Linken (rechten) Arm seitwärts über den Kopf beugen und rechten (linken) Fuß zur Tanzstellung stellen — stellt!
Grund — stellung!
Die Übung links und rechts (auf den Arm bezogen!) in je 3 Zeiten — übt!
und: Rumpfbeugen vorwärts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf in 6 Zeiten — übt!
Beide Übungen i. W. — übt!
und: Diese Übung mit einem Ringe — übt! Der zweite Ring wird niedergelegt.
und: Wiegegang an Ort mit Armwiegen (mit Grußschwingen) — marsch!

Der Ring kann auch zur Fassung in Paaren dienen, ebenso in längeren Reihen. Jede erhält einen Ring, den sie mit der rechten Hand faßt.

Befehl: Mit der linken Hand den Ring der Nachbarin fassen und die Hände schulterhoch heben — hebt!
Wiegegang an Ort — übt!

Die Übung sieht auch sehr gefällig aus, wenn abwechselnd die Reihen und Rotten die Ringe gefaßt halten.

Befehl: Wiegegang an Ort mit Vierteldrehung links nach jedem vierten Geschritt — marsch!

Auch das Durchschlängeln kann mit Beugen des freien Armes seitwärts über den Kopf und Fassen eines Holzringes ausgeführt werden.

2. Werfen und Fangen.

Jede Schülerin erhält zunächst einen Ring.

Befehl: Mit der rechten Hand den Ring hochwerfen und fangen — übt! (Linke Hand anlegen; der Ring muß rädelnd in die Höhe geworfen werden, und wird mit Speichgriff gefangen!)
Die Übung in 2 (3) Zeiten — übt!
Die Übung links — übt!
und: Den Ring rechts werfen, links fangen — übt! (werft! fangt! rechts faßt!)
und: Den Ring rechts werfen, links fangen, links werfen, rechts fangen — übt!
Diese Übung in je 3 Zeiten mit Handklapp auf 2! — übt!
und: Den Ring der Gegenüberstehenden rechts (links) zuwerfen — übt! (Der Ring rädelt!)

Diese Übung kann dann i. W. mit Hochwerfen und Selbstfangen geübt werden.

und: Wiegegang vorwärts mit Ringwerfen und -fangen — übt!
und: Taktlauf vorwärts mit Ringwerfen in der ersten von je 6 Zeiten — übt!

Jede Schülerin kann auch mit zwei Ringen das Hochwerfen üben; sie wirft rechts und erhält den Ring aus der linken Hand, die den fallenden Ring auffängt.

Die Übungen mit den Holzringen sehen recht anmutig aus, das Werfen und Fangen macht sehr gewandt. Dennoch finden wir die Holzringe in wenigen Turnhallen, denn sie sind zu zerbrechlich, und verursachen dadurch zu hohe Kosten.

XI. Schwebepfahl.

Auch dieses Gerät ist in wenigen Turnhallen zu finden. Da die Standfläche nur sehr klein ist, werden Übungen auf einem Bein daran ausgeführt, wodurch die Schülerinnen sich gut im Gleichgewicht erhalten lernen.

z. B. Befehl: Arme seitwärts schwingen und mit vorwärts gehobenem rechten Bein links aufsteigen — steigt!
Vorwärts ab — springt!
oder: Mit seitwärts geschwungenen Armen rechts aufsteigen — steigt!
Arme zur Speichlage drehen — dreht!
Zur Ristlage drehen — dreht!
Vorwärts ab — springt!
oder: Mit Armbeugen seitwärts über den Kopf links aufsteigen, rechtes Bein rückwärts heben — hebt!
Ab — springt!
oder: In dieser Viktoriastellung 1 × (2 ×) Fersenheben und -senken (2 × Hüpfen!) — übt!
Die Übung in 8 Zeiten — übt! (Auf! 2! hebt! senkt! hebt! senkt! springt! streckt!)

Ist der Schwebepfahl niedrig, so kann auch auf denselben gehüpft werden; auf demselben kann Hüpfen mit Drehungen ausgeführt werden; auch Handgeräte sind bei den Steige- und Hüpfübungen sowie bei dem Absprung zu verwenden.

XII. Schaukelreck.

An demselben ist Streckhang (Reck über Reichhöhe gestellt!), Schaukeln mit Laufen und Abstoßen zum Schwung, auch mit Drehung um die Längenachse des Körpers und im Beugehang (Reck reichhoch gestellt!) möglich; es entsprechen diese Übungen denen an den Schaukelringen. Dazu kommt erstens Schaukeln im Stand, wobei die Übenden anfangs, wie an der Schaukeldiele, von den Hilfestehenden in Schwung gesetzt und wieder angehalten werden, dann sich selbstthätig durch Anlauf und Aufsteigen in Schwung versetzen und nach dem Rückschwung abspringen, die Hände an den Riemen heruntergleiten lassend; zweitens das Schaukeln im Sitz, wozu das Reck kniehoch gestellt wird, wie bei dem Schaukeln im Stand.

XIII. Tiefspringel.

Nicht in vielen Turnsälen ist dieses Gerät vorhanden, deshalb habe ich es auch nicht in den voraufgehenden Klassen besprochen.

Der Tiefspringel kann auf der Mittel- und Oberstufe benutzt werden; allmählich wird er höher angebracht, sodaß ein kräftiger Niedersprung nötig ist. Gewöhnlich wird der Tiefspringel an den senkrechten Leitern befestigt. Es muß zunächst das Aufsteigen geübt werden.

Befehl: Hinter der Leiter antreten — marsch!
Aufsteigen und links herum (mit Drehung rechts) bezw. rechts herum (mit Drehung links) auf den Tiefspringel steigen — marsch!

Die Übende tritt bis zur vorderen Kante, mit der die Fußspitzen abschließen müssen.

Der Absprung entspricht dem vom Springkasten; er kann aus Grund- und Schrittstellung erfolgen, kann Schluß- und Spreizsprung sein und ist mit Armthätigkeiten, mit Drehen, auch mit Handgeräten zu verbinden.

XIV. Reck.

Das Reck ist eigentlich kein Schulturngerät für Mädchen, da diese daran nur solche Übungen vornehmen dürfen, zu denen auch die andern Geräte Gelegenheit bieten. Zu häuslichen Übungen wird es dagegen viel benutzt.

Ist es im Turnsaal vorhanden, so kann auch gelegentlich daran Streckhang mit Rist-, Kamm- und Speichgriff, Beugehang mit Rist- und Kammgriff, Schwingen im Streckhang und im Beugehang, ja selbst Hangeln ausgeführt werden.

Achtes Kapitel.

Verteilung des Lehrstoffes auf die einzelnen Wochen.

Den gesamten Lehrstoff jeder Klasse habe ich auf zweiundzwanzig Wochen verteilt; mehr fallen kaum auf ein Halbjahr. In jeder Klasse werden die Übungen zweimal durchgenommen; dadurch werden sie zum wirklichen Eigentum der Schülerinnen. Die angegebenen Übungen sind gründlich einzuprägen und untereinander, wo es angeht, in Wechsel zu setzen. Bei vorgeschriebenen Wechselübungen wird erst die eine sicher verlangt, dann die andere, und hierauf folgt der Wechsel. Ist Zeit übrig, so werden außer den angegebenen Zwischenübungen auch andere gewählt, und das vorher Erlernte wird tüchtig wiederholt. Bei den Freiübungen an Ort dienen leichte Ordnungs- und Gangübungen, bei den Ordnungsübungen Freiübungen an Ort und Gangübungen zu Zwischenübungen. Soll eine Übung mit Händeanlegen, Armbeugen seitwärts über den Kopf, Armverschränken rücklings, Fassung oder Armschwingen u. s. w. ausgeführt werden, so erfolgt die Armthätigkeit in der ersten Zeit der Übung und in der letzten Zeit werden die Arme zur Grundhaltung gebracht. Taktgehen, Nachstellgang u. s. w. mit Stampfen oder Handklapp bedeutet, daß der 1. (2., letzte) von verschiedenen Schritten gestampft oder durch Handklapp hervorgehoben werden soll; nur selten ist das Stampfen mehrerer aufeinander folgender Schritte anzuordnen. Bei den Gangübungen wird in allen Klassen der Takt durch Stampfen oder Handklapp besonders betont; zur Verzierung werden Armhaltungen

oder Armthätigkeiten vorgeschrieben. Auch bei den Ordnungsübungen (Reihungen, Schwenkungen) ist das Stampfen sowohl als der Handklapp ein vorzügliches Mittel, den Beginn oder Schluß der Übung gelegentlich zu markieren. Ein Teil der Übungen wird in der einen Stunde zu sicherem Können gebracht, der andere in der nächsten, in welcher dann, wenn die Zeit es gestattet, das in der ersten Wochenhälfte Geübte kurz wiederholt wird. Bei den Gerätübungen und Spielen werden nach Durchübung des Wochenstoffes die Übungen wiederholt, bei denen die Schülerinnen besondere Schwierigkeiten zu überwinden hatten, oder bisweilen auch die, welche sie vorzugsweise gern ausführen.

Stoffplan für eine neun- bezw. zehnklassige Schule.

A. Unterstufe.

<table>
<tr><th>9. Klasse.</th><th colspan="2">8. Klasse.</th><th colspan="2">7. Klasse.</th></tr>
<tr><td>1. Woche:
Aufstellung in Stirnreihe. Richtung. Fühlung. Grundstellung. Rührt euch! Vorbereitende Übungen. Flankenreihe. Hände auf der Vorgereihten Schultern legen. Umzug. Gewöhnlichen Gang, (auch: hebt! Spitze! Ferse!). Kreis.</td><td colspan="2">Aufstellung. Nebenreihen links der zweiten und ersten Paare. Einfacher Abstand links seitwärts. Handklapp und Händeanlegen taktmäßig. Taktgehen an Ort mit Handklapp und Stampfen i. W. mit Vorschrittstellung mit Händeanlegen. Armschwingen vorwärts i. W. mit Füßeschließen und -öffnen mit Armverschränken. Kopfdrehen i. W. mit Vierteldrehungen links. Gewöhnlichen Gang mit Armschwingen vorwärts und abwärts, mit Handklapp, und mit Fassen der inneren Hände und Legen des freien Armes auf den Rücken.</td><td colspan="2">Aufstellung. Doppelabstand seitwärts. Fußklappen links, rechts, mit beiden Füßen i. W. mit Armschwingen vorwärts. Armbeugen seitwärts über den Kopf und Senken der Arme in je 3 Zeiten. Kopfdrehen i. W. mit Vierteldrehungen. Die inneren Hände fassen und bis zur Reichhöhe heben, die äußere Hand anlegen. Steigegang, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang und Nachstellgang. Ziehen durch die Mitte und abwechselnd rechts und links zum Umzug vorwärts ziehen. Taktgehen an Ort, abwechselnd mit Handklapp und Händeanlegen.</td></tr>
<tr><td>Spiel:
Zeck. Komm mit.</td><td>Seil.
Steigen über das Seil.</td><td>Ball.
Den Ball rechts und links hochwerfen und fangen in je 2 Zeiten i. W. mit Freiübungen.</td><td>Steigebrett.
Steigen mit Nachtritt.</td><td>Springkasten.
Auf- und Absteigeübungen.</td></tr>
</table>

2. Woche: Aufstellung in Flankenreihe. Abzählen zu zweien. Nacheinander zu zweien links nebenreihen. Händefassen zum Armverschränken vorlings. Vorschrittstellung. Armschwingen vorwärts. Gewöhnlichen Gang, (auch: Spitze! Ferse!). Kreis.	Nebenreihen rechts der zweiten und ersten Paare. Einfacher Abstand links seitwärts. Taktgehen an Ort mit Handklapp und Stampfen i. W. mit Seitschrittstellung mit Händeanlegen. Kopfbeugen vorwärts und rückwärts i. W. mit Vierteldrehungen rechts. Armschwingen seitwärts i. W. mit Fersenheben und -senken mit Armverschränken. Gewöhnlichen Gang mit Armschwingen vorwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts. Taktlauf an Ort.		Doppelabstand vorwärts. Fußwippen i. W. mit Armschwingen seitwärts und abwärts. Armbeugen seitwärts über den Kopf und Senken der Arme in je 2 Zeiten. Taktgehen an Ort mit Stampfen i. W. mit Seitschrittstellung. Kopfbeugen vorwärts und rückwärts i. W. mit halben Drehungen. Steigegang i. W. mit Zehengang und Taktlauf. Acht.	
Spiel: Ich reise nach Jerusalem.	Schwebestangen. Aufsteigen links und Absteigen rechts. Kniebeugen und -strecken im Schwebestand. Gewöhnlichen Gang.	Spiel. Verwechselt, verwechselt das Bäumchen. Wollt ihr wissen, wie's die kleinen Mädchen machen. Zeck. Plumpsack.	Schaukelringe. Liegehang. Vorwärtslaufen und Zurückschaukeln. (1×, 2×, 3×)	Spiel. Fang schon. Komm mit. Alle meine Hulegänschen. Wenn die Kinder artig sind. Zeck. Plumpsack.
3. Woche: Nacheinander zu zweien links nebenreihen. Handklapp. Fersenheben und -senken. Kopfdrehen. Knieen. Gewöhnlichen Gang an Ort (Taktgehen). Gewöhnlichen Gang vorwärts, (auch: hebt! stellt!)	Vor- und Zurückreihen in Zweierreihen. Taktgehen an Ort mit Handklapp und Stampfen i. W. mit Rückschrittstellung mit Händeanlegen. Armschwingen rückwärts i. W. mit Kniebeugen und -strecken mit Armverschränken. Halbe Drehung in 4 Zeiten. Gewöhnlichen Gang mit Armschwingen seitwärts und abwärts. Taktlauf vorwärts.		Doppelabstand rückwärts. Kniewippen i. W. mit Armstrecken aufwärts. Armbeugen seitwärts über den Kopf in einer Zeit. Taktgehen an Ort mit Handklapp i. W. mit Vor-, Seit- und Rückschrittstellung mit Händeanlegen. Kopfbeugen seitwärts i. W. mit Hüpfen an Ort. Storchgang, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang, Taktlauf, Nachstellgang. Acht.	

Spiel. Hockezeck.	**Seil.** Laufen über das Seil. Hüpfen über das Seil.	**Ball.** Den Ball rechts u. links hochwerfen in je 3 Zeiten, auch i. W. mit Freiübungen.	**Seil.** Hüpfen im Seil mit Handklapp, auch mit Armschwingen vorwärts. Durchlauf mit Handklapp und Doppelhandklapp.	**Ball.** Ballfangen mit „Tulpe“. Gewöhnlichen Gang mit Ballwurf.
4. Woche: Nebenreihen links mit Handklapp auf 1, auf 2. Vierteldrehung links mit 2 Tritten. Händeanlegen. Kniebeugen und -strecken. Gewöhnlichen Gang vorwärts i. W. mit Taktgehen an Ort. Kreis.	Gegenzug links, rechts. Taktgehen an Ort mit Handklapp und Stampfen i. W. mit Füßeschließen u. -öffnen mit Händeanlegen. Taktgehen an Ort i. W. mit Fersenheben und -senken. Haspeldrehen. Armschwingen aufwärts i. W. mit Beinheben vorwärts. Rumpfbeugen vorwärts u. Strecken in je 4 Zeiten i. W. mit einer halben Drehung. Hüpfen in 3 Zeiten i. W. mit Armschwingen vorwärts und abwärts mit Verharren auf 2! Gewöhnlichen Gang mit Armschwingen seitwärts, aufwärts, seitwärts, abwärts. Taktlauf rückwärts.		Richtungsübungen. Rumpfbeugen vorwärts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit Taktgehen an Ort. Hände zum Armverschränken vorlings fassen und bis zur Reichhöhe heben. Armführen aus Vorhebhalte seitwärts u. abwärts. Beinspreizen vorwärts i. W. mit Armstrecken seitwärts. Storchgang i. W. mit Steigegang und Taktlauf.	
Spiel: Wollt ihr wissen, wie der Bauer seinen Hafer ausstreut? Plumpsack.	**Schwebestangen.** Aufsteigen rechts und Absteigen links. Fersenheben und -senken im Schwebestand. Gewöhnlichen Gang.	**Spiel.** Liebe Schwester, tanz' mit mir. Verwechselt, verwechselt das Bäumchen. Fuchs und Gärtner. Wollt ihr wissen. Komm mit.	**Schwebestangen.** Steigegang. Gewöhnlichen Gang mit Aufsteigen auf 5! 6! und auf 3! 4!	**Spiel.** Fang schon. Alle meine Hulegänschen. Kommt ein Vogel geflogen. Gänsedieb. Hockezeck. Fuchs und Gärtner.

<table>
<tr>
<td>5. Woche:
Rechtsnebenreihen zu zweien. Kopfbeugen vorwärts. Armverschränken. Beinheben vorwärts. Gewöhnlichen Gang vorwärts mit Handklapp auf den 1., auf den 4. von je 4 Schritten; ebenso Taktgehen an Ort.</td>
<td colspan="2">Wiederholung.
Marschieren mit Gesang im Umzug und im Kreise.</td>
<td colspan="2">Marschieren mit Gesang: Ziehen einzeln, zu zweien, vieren, achten, vieren, zweien, einzeln durch die Mitte; Acht.</td>
</tr>
<tr>
<td>Spiele:
Wiederholung.</td>
<td>Seil.
Durchlauf auf 3! Laufen und Hüpfen über das Seil.</td>
<td>Ball.
Den Ball rechts und links hochwerfen und fangen in je 3 Zeiten i. W. mit Gangübungen und Freiübungen an Ort.</td>
<td>Steigebrett.
Steigen mit Übertritt. Steigen mit Nachtritt.</td>
<td>Springkasten.
Aufsteigen und Abspringen auch mit Armthätigkeiten.</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Woche:
Nebenreihen rechts mit Handklapp auf 1, auf 2. Beinheben seitwärts. Rumpfbeugen vorwärts. Taktgehen an Ort i. W. mit gewöhnlichem Gang mit Handklapp auf 1, auf 4.</td>
<td colspan="2">Nebenreihen links und rechts zu zweien und Zurückreihen in Flanke. Halber Abstand. Taktgehen an Ort mit Handklapp und Stampfen i. W. mit Kniebeugen und -strecken und Haspeldrehen. Doppelhandklapp. Armheben vorwärts i. W. mit Vorschrittstellung. Rumpfbeugen vorwärts und Strecken in je 3 Zeiten. Rumpfdrehen links und zurück, rechts und zurück in Schlußstellung in je 6 Zeiten. Inneren Hände fassen u. heben, äußere Hand an. Vorschrittstellung links und rechts i. W. mit 4 Schritten gewöhnlichen Gang. Nachstellgang seitwärts.</td>
<td colspan="2">Richtungsübungen. Rumpfdrehen i. W. mit Hüpfen mit Nachhüpfen mit Händeanlegen. Knieheben. Beinspreizen seitwärts i. W. mit Armschwingen seitwärts, aufwärts, seitwärts, abwärts. Kniewippen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit Fußwippen mit Händeanlegen. Armführen vorwärts und seitwärts aus Seithebhalte. Schlaggang i. W. mit Zehengang und mit gewöhnlichem Gang mit Handklapp und Stampfen.</td>
</tr>
</table>

Spiel: Kommt ein Vogel geflogen.	**Schwebestangen.** Aufsteigen links, gewöhnlichen Gang. Kopfdrehen im Schwebestand.	**Spiel** Fuchs und Gärtner. Das gemeinsame Spiel. Wollt ihr wissen, wie der Bauer. Hockezeck. Kommt ein Vogel geflogen.	**Schaukelringe.** Körperkreisen. Vorwärtslaufen und Zurückschaukeln 3×, 4×.	**Spiel.** Zeigt mir eure Füße. Zeck. Häslein in der Grube. Plumpsack. Fuchs und Gärtner.
7. **Woche:** Nebenreihen zu zweien nacheinander ohne vorhergehendes Abzählen. Beinheben rückwärts. Füßeschließen und -öffnen. Gewöhnlichen Gang rückwärts.	Abstand vorwärts mit je einem Schritt. Taktgehen an Ort mit Handklapp i. W. mit Beinheben vorwärts und seitwärts mit Händeanlegen. Haspeldrehen i. W. mit Vorschrittstellung. Armheben seitwärts i. W. mit Seitschrittstellung. Rumpfbeugen seitwärts und Strecken in je 2 Zeiten i. W. mit einer halben Drehung. Rumpfdrehen links und rechts in Schlußstellung i. W. mit Rumpfbeugen vorwärts, in je 6 Zeiten. Seitschrittstellung links und rechts i. W. mit gewöhnlichem Gang. Nachstellgang links vorwärts, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang und Zehengang. Gehen auf Schlangenlinie. Gasse.		Nebenreihen der 1., der 2. vorn vorüber in Stirn. Vorschrittstellung mit Aufsetzen der Spitze i. W. mit Armstrecken vorwärts und abwärts. Armführen seitwärts und aufwärts aus Vorhebhalte. Rumpfbeugen seitwärts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit Hüpfen mit Nachhüpfen. Schlaggang, auch i. W. mit Storchgang und Steigegang.	
Spiel: Wenn die Kinder artig sind.	**Seil.** Hüpfen im Seil. Durchlauf auf 3!	**Ball:** Den Ball zuwerfen und fangen in Gasse.	**Seil.** Hüpfen mit Händeanlegen, mit Armschwingen seitwärts und abwärts. Durchlauf mit Haspeldrehen.	**Ball.** Fangen des Balles mit „Schere." Gewöhnlichen Gang mit Ballwurf.

8. Woche: Nebenreihen zu zweien ohne vorhergehendes Abzählen, auch mit Handklapp. Händefassen. Armschwingen rückwärts. Rückschrittstellung. Gewöhnlichen Gang rückwärts mit Handklapp, auch i. W. mit Taktgehen an Ort und gewöhnlichem Gang vorwärts.	Abstand rückwärts mit je einem Schritt. Taktgehen an Ort mit Stampfen i. W. mit Beinheben seitwärts mit Händeanlegen. Armheben rückwärts i. W. mit Rückschrittstellung. Armschwingen seitwärts, aufwärts, seitwärts, abwärts. Rumpfbeugen seitwärts u. Strecken in je 3 Zeiten. 2× Fersenheben und -senken i. W. mit 4 Schritten gewöhnlichen Gang. Nachstellgang rechts vorwärts, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang und Zehengang. Gehen auf Schlangenlinie.	Nebenreihen der 1. u. der 2. hinten vorüber in Stirn. Seitschrittstellung mit Aufsetzen der Fußspitze i. W. mit Armstrecken seitwärts und abwärts. Armführen aufwärts und vorwärts aus Seithebhalte. Rumpfdrehen mit vorwärts geschwungenen Armen i. W. mit Knieen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf. In Paaren die rechten (linken) Hände fassen und bis zur Reichhöhe heben. Fersengang, auch i. W. mit Schlaggang.
Spiel. Katze und Maus.	**Schwebestange.** Aufsteigen rechts, gewöhnlichen Gang. Gehen mit 12 Schritten über die Stangen; auch mit Aufsteigen auf 11! 12! **Spiel.** Fangeball. Es ging ein Bauer ins Holz. Katze und Maus. Häslein in der Grube.	**Schwebestangen.** Steigegang. Gewöhnlichen Gang. Nachstellgang links. **Spiel.** Kommt ein Vogel geflogen. Die Musikanten. Wollt ihr wissen, wie der Bauer. Hockezeck. Fuchs und Gärtner. Häslein in der Grube.
9. Woche: Nebenreihen links u. rechts zu zweien mit Stampfen auf 1! auf 2! Abstand rückwärts. Kopfbeugen rückwärts. Rumpfbeugen rückwärts. Gewöhnlichen Gang mit Handklapp auf Umzugs-, Kreis- und Schneckenlinie.	Nebenreihen zu zweien in Stirn mit Grundstellung auf 2! Abstand vorwärts, seitwärts, rückwärts. Taktgehen an Ort mit Handklapp i. W. mit Beinheben rückwärts mit Händeanlegen. Armheben aufwärts i. W. mit Beinheben. Rumpfbeugen rückwärts und Strecken in je 3 Zeiten. Rumpfdrehen links und rechts i. W. mit Rumpfbeugen seitwärts. 2×	Vorreihen links und rechts in Flanke. Rückschrittstellung mit Aufsetzen der Fußspitze i. W. mit Armstrecken aufwärts und abwärts. Dreivierteldrehung links i. W. mit Armbeugen seitwärts über den Kopf. Kniewippen mit Händeanlegen i. W. mit Rumpfbeugen rückwärts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf. Fersengang i. W. mit Tupfgang.

	Kniebeugen und -strecken i. W. mit 4 gewöhnlichen Schritten. Nachstellgang links und rechts i. W., je ein Geschritt.			
Spiel. Häslein in der Grube.	Seil. Durchlauf auf 2! Hüpfen im Seil.	Ball. Den Ball zuwerfen und fangen im Kreise.	Steigebrett. Steigen mit Übertritt und mit Nachtritt.	Springkasten. Aufsteigen, Viertel- und halbe Drehung auf dem Kasten, Absprung.
10. Woche: Wiederholung.	Marschieren mit Gesang: Umzug; Kreis; Schnecke.		Marschieren mit Gesang: Umzug; einzeln, zu 2, 4, 8, 4, 2, einzeln durch die Mitte; Kreis; Schnecke; Schlange; Acht.	
Spiel: Wiederholung.	Schwebestangen. Aufsteigen links, 2 × Kniewippen i. W. mit 4 gewöhnlichen Schritten; auch mit Aufsteigen auf 7! 8!	Spiel: Gänsedieb. Fangeball in Gasse und im Kreise. Wenn die Kinder artig sind. Zeck.	Schaukelringe: Körperkreisen. Beugehang. Schaukeln.	Spiel: Zeigt mir eure Füße. Katze und Maus. Zeck. Ich reise nach Jerusalem. Gänsedieb. Komm mit.
11. Woche: Öffnen der Stirnreihe durch Vorwärtsgehen der 2., der 1. Kopfbeugen seitwärts. Rumpfbeugen seitwärts. Hände zum Armverschränken vorlings fassen. Vierteldrehung links auf der Ferse des linken Fußes. Taktgehen an Ort mit Stampfen, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang vorwärts mit Handklapp.	Vorreihen und Hinterreihen in Flanke mit Grundstellung auf 2! Öffnen der Gasse durch Vorwärtsschreiten. Knieen i. W. mit Handklapp. Armstrecken vorwärts und abwärts i. W. mit Taktgehen an Ort mit Stampfen. Kopfdrehen i. W. mit Vorschrittstellung und mit Haspeldrehen. Innere Hand an der Nachbarin äußere Hüfte legen. 2 × Füße-		Hinterreihen links und rechts in Flanke. Hüpfen vorwärts in 3 Zeiten, 2 Zeiten und einer Zeit i. W. mit Taktgehen an Ort mit Handklapp. Dreivierteldrehung rechts i. W. mit Armbeugen seitwärts über den Kopf und mit Armstrecken vorwärts, aufwärts und abwärts. Rumpfdrehen in Schlußstellung mit Armbeugen seitwärts über den	

	schließen und -öffnen i. W. mit 4 gewöhnlichen Schritten. Trittwechsel an Ort.		Kopf i. W. mit Knieheben mit Händeanlegen. Kniewippgang, auch i. W. mit Zehengang, Nachstellgang und Tupfgang.	
Spiel: Wir bilden jetzt ein Taubenhaus.	**Seil.** Durchlauf auf 2! Steigen über das Seil. Hüpfen im Seil.	**Ball.** Den Ball niederwerfen und fangen, auch i. W. mit Hochwerfen.	**Seil.** Hüpfen im Seil mit Armstrecken vorwärts, seitwärts. Durchlauf mit Armschwingen.	**Seil.** Fangen mit einer Hand. Gewöhnlichen Gang mit Ballwurf.
12. Woche: Öffnen der Stirnreihe durch Vorwärtsschreiten mit Handklapp und Stampfen. Seitschrittstellung. Armschwingen seitwärts. Gehen vorwärts mit Stampfen, auch i. W. mit Taktgehen an Ort und vorwärts mit Handklapp.	Öffnen der Gasse durch Rückwärtsschreiten. Kopfbeugen i. W. mit Seitschrittstellung. Rumpfdrehen i. W. mit Rumpfbeugen rückwärts mit Händeanlegen. Armstrecken seitwärts und abwärts i. W. mit einer halben Drehung mit Stampfen auf 1! Armschwingen seitwärts, aufwärts, seitwärts und abwärts i. W. mit 4 × Hüpfen. Beinheben vorwärts links und rechts i. W. mit 4 gewöhnlichen Schritten. Trittwechsel an Ort i. W. mit Taktgehen, Kniebeugen und -strecken u. s. w.		Umkreisen in Stirnpaaren. Hüpfen rückwärts i. W. mit Armschwingen. Ganze Drehung links i. W. mit Fußwippen. Kopfdrehen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit Trittwechsel links und rechts mit Händeanlegen oder mit Handklapp. Schrittstellungen i. W. mit gewöhnlichem Gang. Kniewippgang i. W. mit Taktlauf, Schlaggang, Steigegang und Tupfgang.	
Spiel: Liebe Schwester, tanz' mit mir.	**Schwebestangen.** Aufsteigen rechts, 2 × Fersenheben und -senken i. W. mit 4 gewöhnlichen Schritten; auch mit Aufsteigen auf 7! 8! Gewöhnlichen Gang mit Aufsteigen auf 5! 6!	**Spiel.** Königsball. Es ging ein Bauer ins Holz. Gänsedieb. Wir bilden jetzt ein Taubenhaus. Hockezeck.	**Schwebestangen.** Storchgang. Steigegang. Nachstellgang rechts.	**Spiel.** Adam hatte sieben Söhne. Verwechselt, verwechselt das Bäumchen. Wollt ihr wissen. Die Stampfen in der Mühle. Liebe Schwester, tanz' mit mir.

13. Woche: Öffnen der Stirnreihe durch Rückwärtsschreiten, auch mit Handklapp und Stampfen. Armheben vorwärts. Beinheben seitwärts. Gewöhnlichen Gang rückwärts, auch mit Stampfen, i. W. mit Taktgehen an Ort und gewöhnlichem Gang vorwärts.	Öffnen der Gasse durch Vorwärts- und Rückwärtsschreiten (1 vorwärts und 2 rückwärts, und umgekehrt.) 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen mit Händeanlegen i. W. mit Taktgehen an Ort und vorwärts. Armstrecken rückwärts i. W. mit einer Vierteldrehung mit Stampfen auf 1! Rumpfbeugen vorwärts i. W. mit Rückschrittstellung. Beinheben seitwärts links und rechts i. W. mit 4 gewöhnlichen Schritten vorwärts. Trittwechsel vorwärts, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang und Nachstellgang.		Gasse. Umkreisen in Flankenpaaren. Hüpfen seitwärts i. W. mit Armstrecken. Ganze Drehung rechts i. W. mit Beinspreizen und mit Rumpfbeugen. 4 Schritte Taktgehen an Ort mit Vierteldrehung auf 1! 2! i. W. mit Schrittstellung links und rechts (rechts und links) mit Aufsetzen der Fußspitze. Gewöhnlichen Gang i. W. mit Armthätigkeiten. Gewöhnlichen Lauf, auch i. W. mit Taktgehen an Ort.	
Spiel. Die Stampfen in der Mühle.	**Seil.** Durchlauf auf 1! Hüpfen über das Seil. Hüpfen im Seil.	**Ball.** Hochwerfen i. W. mit Zuwerfen in Gasse, auch i. W. mit Freiübungen.	**Steigebrett.** Steigen mit Nachtritt und Übertritt bis zur halben Höhe des Steigebrettes.	**Springkasten.** Aufsprung. Absprung mit Vierteldrehung.
14. Woche: Wiederholung.	Marschieren mit Gesang: Gegenzug links und rechts, auch bei geöffneten Viererreihen Gegenzug der Rotten; Kreis; Schnecke.		Marschieren mit Gesang: Umzug; einzeln, zu 2, 4, 8, 4, 2, einzeln durch die Mitte; Gegenzug; Acht.	
Spiel. Wiederholung.	**Schwebestangen.** Nachstellgang links und rechts vorwärts, auch mit taktmäßigem Aufsteigen.	**Spiel.** Königsball. Das gemeinsame Spiel. Plumpsack. Wollt ihr wissen, wie der Bauer.	**Schaukelringe.** Körper kreisen. Beugehang. Schaukeln.	**Spiel.** Fangeball. Alle meine Hulegänschen. Es ging ein Bauer ins Holz. Hockezeck. Wollt ihr wissen wie der Bauer. Fang schon.

15. Woche: Öffnen der Flankenreihe durch Seitwärtsgehen links. Armheben seitwärts. Hüpfen in 5 und 3 Zeiten. Vierteldrehung rechts auf der Ferse des linken Fußes. Gewöhnlichen Gang mit abwechselndem Handklappen und Stampfen.	Nebenreihen links und rechts zu vieren (die 2. bezw. 1. Paare reihen!). Abstand links, rechts seitwärts. 2× Hüpfen mit Nachhüpfen i. W. mit Vor- und Rückschrittstellung, und i. W. mit gewöhnlichem Gang vorwärts. Armstrecken aufwärts i. W. mit Taktgehen mit Stampfen. Rumpfbeugen i. W. mit Kniebeugen und -strecken. Rumpfdrehen i. W. mit Fersenheben und -senken. Innere Hand auf der Nachbarin äußere Schulter legen. Tupfgang, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang und Nachstellgang.	Kreis nach außen aus Säule von Stirnpaaren. Kreis nach innen. Schlußsprung an Ort. Halbe Drehung links auf der Ferse des linken Fußes i. W. mit 3 Schritten an Ort. Rumpfdrehen i. W. mit Armstrecken. Armschwingen i. W. mit Hüpfen. Gewöhnlichen Gang mit Armthätigkeiten. Gewöhnlichen Lauf i. W. mit gewöhnlichem Gang und Steigegang.
Spiel. Zeck. Hockezeck. Ich reise nach Jerusalem. Komm mit. Plumpsack.	**Seil.** Laufen über das Seil. Durchlauf auf 1! Hüpfen im Seil. — **Ball.** Niederwerfen i. W. mit Zuwerfen in Gasse.	**Seil.** Hüpfen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf. Durchlauf mit Handklapp, Armschwingen, Armbeugen seitwärts über den Kopf. — **Ball.** Fangen mit einer Hand. Zuwerfen und mit „Tulpe“ und „Schere“ fangen. Gewöhnlichen Gang mit Ballwurf.
16. Woche: Öffnen der Flankenreihe durch Seitwärtsgehen rechts. Hüpfen in 3 und 2 Zeiten. Armheben rückwärts. Zehengang vorwärts, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang mit Stampfen und Handklapp.	Umkreisen in Stirnpaaren mit Grundstellung auf 2! Armschwingen vorwärts und abwärts i. W. mit Armschwingen seitwärts und abwärts. 2× Hüpfen mit Nachhüpfen i. W. mit Seitschrittstellung. Rumpfbeugen i. W. mit Fersenheben und -senken. Armstrecken vorwärts und abwärts i. W. mit gewöhnlichem Gang. Nachstellgang links mit Tupfschritt auf 1! auf 2!	Schnecke nach außen und innen. Schlußsprung vorwärts. Halbe Drehung rechts auf der Ferse des linken Fußes i. W. mit 2× (3×) Handklapp. Fußklappen i. W. mit Armschwingen. Kopfdrehen i. W. mit Fußwippen. Zehengang i. W. mit Beinspreizen und Armstrecken.

Spiel.	Schwebestangen.	Spiel.	Schwebestangen.	Spiel.
Kommt ein Vogel geflogen. Hockezeck. Wenn die Kinder artig sind. Plumpsack. Häslein in der Grube.	Nachstellgang seitwärts, auch mit taktmäßigem Aufsteigen. Kniebeugen und -strecken, Fersenheben und -senken i. W. mit gewöhnlichem Gang.	Fangeball. Fuchs und Gärtner. Die Stampfen in der Mühle. Ich reise nach Jerusalem. Verwechselt, verwechselt das Bäumchen.	Kniewippgang. Storchgang. Steigegang. Tupfgang.	Königsball. Die Tiroler sind lustig. Die Musikanten. Alle meine Hulegänschen. Das gemeinsame Spiel. Fuchs und Gärtner.

17. Woche:

Öffnen der Flankenreihe durch Seitwärtsgehen mit Handklapp. Hüpfen. Armschwingen und -heben vorwärts, aufwärts. Zehengang rückwärts, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang und Zehengang vorwärts.

Nebenreihen zu vieren, links um. Umkreisen in Flankenpaaren. Abstand vorwärts. 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen i. W. mit einer halben Drehung mit Stampfen und Handklapp. Armschwingen seitwärts, aufwärts, seitwärts, abwärts i. W. mit Armschwingen vorwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts. Kopfdrehen und -beugen i. W. mit Füßeschließen und -öffnen, auch mit Vor- und Seitschrittstellung. Rumpfdrehen i. W. mit Kniebeugen und -strecken. Armstrecken auf- u. abwärts i. W. mit gewöhnlichem Gang. Nachstellgang rechts mit Tupfschritt auf 1! auf 2!

Schlange nach außen und innen. Schlußsprung rückwärts. Beinspreizen i. W. mit Taktlauf. Rumpfbeugen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit Rumpfdrehen mit Händeanlegen. Armstrecken i. W. mit Hüpfen. Nachstellgang mit Tupfschritt i. W. mit Trittwechsel. Übergang aus gewöhnlichem Gang in Nachstellgang, Zehengang und Tupfgang auf Befehl.

Spiel.	Seil.	Ball.	Steigebrett.	Springkasten.
Wir bilden jetzt ein Taubenhaus. Die Stampfen in der Mühle.	Laufen über das Seil. Hüpfen im Seil.	Fangeball. Königsball. Den Ball abwechselnd hoch-, nieder- und zuwerfen.	Steigen mit Nachtritt und Übertritt über die halbe Höhe des Brettes hinaus. (Vorsicht!)	Aufsprung mit Handklapp, mit Vierteldrehung. Absprung mit Armhaltungen.

18. Woche: Wiederholung.	Marschieren mit Gesang: Umzug; Schlangenlinie; Gegenzug; Kreis; Schnecke.		Marschieren mit Gesang: Kreis, Schnecke, Schlangenlinie nach außen und innen; Acht.	
Spiel. Wiederholung.	Schwebestangen. Gewöhnlichen Gang mit Aufsteigen auf 3! 4! Tupfgang mit Aufsteigen auf 11! 12! und auf 7! 8!	Spiel. Wiederholung der Spiele der 9. Klasse.	Schaukelringe. Beugehang. Schaukeln. Körperkreisen.	Spiel. Wiederholung der Spiele der 9. und 8. Klasse.
19. Woche: Öffnen der Flankenreihe durch Seitwärtsgehen mit Stampfen. Vor-, Seit-, Rückschrittstellung. Armschwingen und -heben seitwärts aufwärts. Kopfdrehen. Zehengang vorwärts und rückwärts, auch mit Handklapp in der 1. von 4 (6, 8) Zeiten i. W. mit gewöhnlichem Gang.	Nebenreihen zu vieren, links (rechts) um. Abstand rückwärts. Beinschwingen, auch i. W. mit Kopfdrehen. Armstrecken vorwärts, aufwärts, vorwärts und abwärts i. W. mit 4 Schritten Taktgehen an Ort und 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen. Rumpfbeugen i. W. mit Knieen (je 6 Zeiten!). Armstrecken vorwärts, abwärts, aufwärts und abwärts i. W. mit gewöhnlichem Gang. Nachstellgang i. W. mit Trittwechsel.		Öffnen der Stirnreihe durch Herausschreiten. Schlußsprung seitwärts. Armstrecken i. W. mit Knieheben. Beinspreizen i. W. mit Armschwingen. 4 × Handklappen i. W. mit 4 × Fußklappen, 2 × Kniewippen, 4 × Fußwippen, 2 × Hüpfen mit Nachhüpfen. Kniewippgang mit Tupftritt auf 1! Übergang aus gewöhnlichem Gang, Nachstellgang und Tupfgang in Steigegang und Kniewippgang.	
Spiel. Zeck. Kommmit. Plumpsack. Ich reise nach Jerusalem. Kommt ein Vogel geflogen.	Seil. Steigen und Hüpfen über das Seil. Hüpfen im Seil.	Ball. Fangeball. Königsball in gerader Stirnreihe und im Kreise.	Seil. Hüpfen zu zweien mit verschiedener Fassung. Hüpfen zu zweien mit Armschwingen und -strecken.	Ball. Zuwerfen mit einer Hand, Fangen mit einer Hand i. W. mit „Tulpe" u. „Schere". Gewöhnlichen Gang mit Ballwurf.

<table>
<tr><td>20. Woche:
Umzug, Kreis, Schnecke einzeln und zu Paaren. Schlußstellung. Beinheben. Kopfbeugen. Gewöhnlichen Gang vorwärts i. W. mit Zehengang und Taktgehen an Ort, auch mit Handklapp und Stampfen.</td><td colspan="2">Öffnen der Gasse durch Vorwärtsschreiten. Armstrecken seitwärts, aufwärts, seitwärts und abwärts i. W. mit 1/2 Drehung links und 2× Hüpfen mit Nachhüpfen. Rumpfbeugen i. W. mit Vor-, Seit-, Rückschrittstellung. Rumpfdrehen in Schlußstellung i. W. mit Armschwingen vorwärts, aufwärts und abwärts (seitwärts, aufwärts und abwärts), auch mit Verharren in der 2. Zeit. Gewöhnlichen Gang mit Armthätigkeiten. Tupfgang i. W. mit Zehengang und Taktlauf.</td><td colspan="2">Öffnen der Flankenreihe durch Seitwärtsschreiten. Schrittstellung mit Aufsetzen der Fußspitze i. W. mit Armschwingen. Rumpfbeugen mit Händeanlegen i. W. mit Rumpfdrehen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf. Übergang aus gewöhnlichem Gang, Zehengang, Nachstellgang, Steigegang und Schlaggang in Storchgang.</td></tr>
<tr><td>Spiel.
Hockezeck. Wenn die Kinder artig sind. Katze und Maus. Häslein in der Grube. Wollt ihr wissen, wie der Bauer.</td><td>Schwebestangen.
Nachstellgang links und rechts mit Tupftritt auf 1!, auch mit taktmäßigem Aufsteigen.</td><td>Spiel.
Wiederholung der Spiele der 8. Klasse.</td><td>Schwebestangen.
Wiederholung der geübten Gangarten.</td><td>Spiel.
Wiederholung der Spiele der 7. Klasse.</td></tr>
<tr><td>21. Woche:
Öffnen der Stirnreihe durch Vorwärts- und Rückwärtsschreiten. Rumpfbeugen vorwärts, auch seitwärts u. rückwärts. Hüpfen. Fassungen. Gewöhnlichen Gang i. W. mit den verschiedenen Vorübungen (hebt! Spitze! Ferse! u. s. w.)</td><td colspan="2">Öffnen der Gasse durch Rückwärtsschreiten. Armstrecken vorwärts, rückwärts, seitwärts und aufwärts i. W. mit 1/2 Drehung rechts und 2× Hüpfen mit Nachhüpfen. Rumpfbeugen i. W. mit Beinheben. Gewöhnlichen Gang mit verschiedenen Fassungen (in Paaren!) auch mit Stampfen und Handklapp. Tupfgang i. W. mit Nachstellgang u. Trittwechsel.</td><td colspan="2">Reihungen zu zweien in Stirn- und Flankenreihe. Armführen i. W. mit Taktgehen und Taktlauf an Ort. Hüpfen mit Nachhüpfen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit halber Drehung mit Händeanlegen. Übergang aus einer Gangart in die andere.</td></tr>
<tr><td>Spiel.
Liebe Schwester tanz' mit mir. Komm mit. Die Stampfen in der Mühle. Plumpsack. Wir bilden jetzt ein Taubenhaus.</td><td>Seil.
Wiederholung.</td><td>Ball.
Wiederholung.</td><td>Schaukelringe.
Wiederholung.</td><td>Springkasten.
Wiederholung.</td></tr>
</table>

22. Woche: Wiederholung.	Wiederholung.	Wiederholung.
Spiel: Spielkür.	**Schwebestangen.** Wiederholung. — **Spiel.** Spielkür.	**Seil.** Wiederholung. — **Spiel.** Spielkür.

B. Mittelstufe.

6. Klasse.	5. Klasse.	4. Klasse.
1. Woche: Aufstellung. Achteldrehung links und rechts. Schrägvorschrittstellung nach außen. Armschwingen schrägvorwärts nach außen. Fußklappen i. W. mit Kopfdrehen. Arm in Arm fassen. Nachstellgang links mit Niederhüpfen in der zweiten Zeit. Richtungsübungen in Achterreihen. Vorbeizug.	Aufstellung. Nebenreihen zu dreien aus Flankenreihe. Die erlernten Schrittstellungen mit Armschwingen beider Arme. Armdrehen, auch i. W. mit Fußklappen und Kopfdrehen. Spreizgang. Richtungsübungen in Gasse. Lauf (in jeder Stunde zu üben!)	Aufstellung. Kreuzschrittstellung vorwärts. Unterarmschlagen aus Seithebhalte. Rumpfbeugen bei Stand auf einem Bein. Gewöhnlicher Gang mit Niederhüpfen, auch i. W. mit Schlaggang, Tupfgang und Taktlauf. Richtungsübungen in Gasse mit Durchzug. Viertelwindung wiederholen.
Ballkorb. Hineinwerfen und den Ball selbst fangen, auch mit vorausgehender Fangeballübung. — **Schnurspringen.** Sprung über die Schnur aus Stand, auch mit Drehung und Armthätigkeit.	**Holzstäbe.** Stabhalten. Stabvornehmen. Armschwingen. — **Rundlauf.** Liegehang vorlings. Seitwärtsgehen im Nachstellgang und mit Kreuzen.	**Hantel.** Armschwingen u. heben. Hantelniederlegen mit Rumpfbeugen. Armstrecken. — **Sturmlauf.** Gehen bis zur oberen Brettkante. Schlußsprung, auch mit Händeanlegen, Armhaltungen, Drehung.
2. Woche: Schrägrückschrittstellung nach außen. Armheben schrägvorwärts nach außen. Fußwippen i. W. mit Rumpfdrehen. Hüpfen i. W. mit Armstrecken. Nachstellgang rechts mit Niederhüpfen in der zweiten Zeit. Richtungsübungen in Zwölferreihen. Durchzug.	Nacheinander im Umzug zu zweien nebenreihen. Richtungsübungen in Gasse. Schrittstellungen mit Schwingen nur des gleichseitigen Armes. Spreizsprung vorwärts in 3 Zeiten i. W. mit Rumpfbeugen. Schwenkungen in Dreierreihen. Spreizgang i. W. mit Nachstellgang, auch mit Niederhüpfen in der 2. Zeit.	**Holzstäbe:** Halbe und ganze Kreuzung. Stabneigen mit gestreckten Armen. — Kreuzschrittstellung rückwärts. Armkreuzen aus Seithebhalte. Kehrt im Marsch mit 4 Tritten. Nachstellgang mit Niederhüpfen, auch i. W. mit Steigegang. Richtungsübungen in Gasse mit Durchzug im Kiebitz- und Wiegegang.

<table>
<tr>
<td>**Wagerechte Leiter.** Liegehang.(?) Querstreckhang mit Speichgriff, auch i. W. mit Beinthätigkeiten.</td>
<td>**Reifen.** Reifenschwingen. Übersteigeübungen i. W. mit Taktgehen, Hüpfen u. s. w.</td>
<td>**Senkrechte Stangen.** Liegehang. Streckhang, auch i. W. mit Taktgehen und Hüpfen.</td>
<td>**Seil.** Springen in das entgegengeschwungene Seil. Hüpfen mit Armthätigkeiten und Drehung. Durchlauf rückwärts.</td>
<td>**Seil.** Hüpfen in Schrittstellungen. Hüpfen mehrerer Paare im Seil.</td>
<td>**Barren.** Liegestütz. Querstreckstütz, auch i. W. mit Taktgehen, Hüpfen u. s. w.</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">3. **Woche:**
Schrägvorschrittstellung nach innen. Armschwingen und -heben schrägrückwärts nach außen. Beinspreizen i. W. mit Kopfbeugen. Nachstellgang mit Niederhüpfen auf 2! i. W. mit Trittwechsel. Reihungen zu zweien im Dreiviertelkreise in Stirn. Durchzug und Vorbeizug.</td>
<td colspan="2">Vor- und Seitschrittstellung i. W. mit Drehen beider Arme in Vor- und Seithebhalte, auch i. W. mit Taktgehen, Kniewippen u. s. w. Spreizsprung seitwärts in 3 Zeiten i. W. mit Rumpfdrehen aus Grundstellung. Thor. Laufen seitwärts mit Kreuzen. Hüpfen mit Vierteldrehung i. W. mit Haspeldrehen. Umkreisen in Dreierreihen in Stirn.</td>
<td colspan="2">Tanzstellung vorwärts. Armkreuzen aus Vorhebhalte. Kehrt im Marsch mit Drehen auf dem Fußballen. Achtel- und Dreiachtelwindung. Kiebitzgang mit Niederhüpfen, auch i. W. mit Steigegang und Kniewippgang. Mühle.</td>
</tr>
<tr>
<td>**Ball.** Abwechselndes Werfen und Fangen rechts und links. Zuwerfen. Kiebitzgang mit Ballwurf.</td>
<td>**Seil.** Hüpfen mit Vierteldrehung. Durchlauf mit Kehrt unter dem Seil.</td>
<td>**Schräge Stangen.** Hangstand mit Armthätigkeiten. Streckhang i. W. mit Beinthätigkeiten.</td>
<td>**Schwebestangen.** Übungen im Schwebestand im Querstand. Aufsteigen und Abhüpfen aus Seitstand. Spreizgang.</td>
<td>**Ball.** Zweiball. Kiebitzgang mit Ballwurf. Zuwerfen mit einer Hand.</td>
<td>**Schwebestangen.** Gehen rückwärts. Hopsergang. Kiebitzhüpfen. Gehen ohne Fassung.</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">4. **Woche:**
Schrägrückschrittstellung nach innen. Armstrecken schrägvorwärts und -rückwärts. Haspeldrehen i. W. mit Kniewippen. Galopphüpfen, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang und Nach-</td>
<td colspan="2">Nebenreihen zu vieren aus Flanke. Schrittstellungen mit Drehen eines Armes. Spreizsprung vorwärts aus Grundstellung in 2 Zeiten mit Armbeugen seitwärts über den Kopf. Laufen seitwärts mit Kreuzen. Storch-</td>
<td colspan="2">Gegenzug abwechselnd rechts und links. Tanzstellung rückwärts. Armkreuzen aus Abhang der Arme. Abstandsübungen links, rechts, nach außen mit Nachstellgang, Kreuzgehen und Galopphüpfen.</td>
</tr>
</table>

stellgang. Reihungen zu zweien im Dreiviertelkreise in Flanke.	gang i. W. mit Spreiz- und Steigegang. Umkreisen in Dreierreihen in Flanke.	Spreizlauf, auch i. W. mit Spreizgang. Rad.

Steigebrett.	**Schwebestangen.**	**Schräge Leitern.**	**Springkasten.**	**Schaukelringe.**	**Springkasten.**
Steigen mit Nachtritt nnd Übertritt.	Auf- und Absteigeübungen aus Seitstand. Kiebitzgang. Gehen ohne Fassung.	Hangstand. Streckhang an den Holmen, auch mit Beinthätigkeiten. Streckhang an einer Sprosse.	Spreizsprung vom Kasten aus Stand, auch mit Armthätigkeiten.	Streckhang. Schaukeln im Beugehang aus Stand. Schaukeln zu zweien an einem Ringpaar.	Sprung über den Kasten aus Anlauf. Mit Anlauf Spreizsprung links und rechts vom Kasten.

5. **Woche:** Marschieren mit Gesang: zu 1, 2, 4, 8, 4, 2 durch die Mitte; nach außen ziehen, Vorbeizug links, rechts, zu 4 durch die Mitte; nach außen zu Paaren, Durchzug der ersten, der zweiten Paare, Durch- und Vorbeizug links, rechts; Kreis; Schnecke; Schlange. Dazu ein Lieblingsgerät. **Spiele:** Katze und Maus mit zwei Katzen und zwei Mäusen. Händezeck. Ich armer Mann.	Marschieren mit Gesang: zu 3 durch die Mitte; abwechselnd rechts und links nach außen, Vorbeizug rechts, links, Durch- und Vorbeizug rechts, links; zum Kreise; zur Schnecke; zur Schlange. Dazu ein Lieblingsgerät. **Spiele:** Im Mai. Wilder Mann. Mauerball. Ballwerfen zu vieren überkreuz.	Marschieren mit Gesang: zu 4 durch die Mitte; in Paaren Achtelwindung nach außen, Viertelwindung nach innen, zu 4 durch die Mitte; Umzug nach außen, Dreiachtelwindung, zu 4 durch die Mitte; abwechselnd rechts und links zu 4 nach außen, zu 8 durch die Mitte, abwechselnd rechts und links zu 8, zu 16 durch die Mitte, zu 8, zu 4 durch die Mitte; Gegenzug zu 2 nach außen und innen. Dazu ein Lieblingsgerät. **Spiele:** Fuchs ins Loch. Frau Schwalbe ist 'ne Schwätzerin. Ballzeck. Fangeball. (Wdhlg.) Spiele der 9. und 8. Klasse.
6. **Woche:** Fußbeugen und -strecken in Vor-, Seit- und Rückschrittstellung i. W. mit Armführen. Kopfdrehen halb links, halb rechts i. W. mit Schrägschrittstellung nach außen. Innere Hand auf	Kniewippen, Fersenheben und -senken, Fußbeugen in Schrittstellungen i. W. mit Armführen. Beinkreisen mit vorwärts, auch seitwärts und aufwärts geschwungenen Armen. Rumpfbeugen vorwärts, rückwärts und seit-	Meßschrittstellung vorwärts. Mühlkreisen. Rumpfdrehen bei Stand auf einem Bein. Schottischhüpfen, dreizeitig. Rad. Gegenzug in geöffneten Rotten, auch im Kiebitzgang und gewöhnlichen Lauf.

der Nachbarin innere Schulter legen. Nachstellgang seitwärts mit Niederhüpfen auf 2! Ziehen auf Kreis- und Schneckenlinie im Taktlauf. Viertelschwenkungen in Zweierreihen.		wärts in Vorschrittstellung. Kiebitzhüpfen, auch mit Stampfen und Handklapp. Kreis mit Seitwärtsgehen im Nachstellgang, Kreuzgehen, Galopphüpfen. Schwenkungen zu vieren.			
Schaukelringe. Beugehang mit Beinthätigkeiten. Absprung aus dem Rückwärtsschaukeln.	**Springkasten.** Schlußsprung auf den Kasten und vom Kasten, auch mit Armthätigkeiten.	**Schaukelringe.** Liegehang und Beugehang mit Beinthätigkeiten. Schaukeln mit Abstoß eines Fußes.	**Schnurspringen.** Spreizsprung, auch mit Armthätigkeiten.	**Reifen.** Hüpfen über den seitwärts geschwungenen Reifen. Hüpfen in Schrittstellungen.	**Wagerechte Leitern.** Rumpfschwingen vorwärts und rückwärts im Streckhang. Hangeln an Ort und vorwärts. Aufsprung und Absprung fortgesetzt i. W., mit Griffwechsel.
7. Woche: Fersenheben und -senken, Fußwippen in Vor-, Seit- u. Rückschrittstellung. Armschwingen i. W. mit Hüpfen mit Nachhüpfen. Rumpfdrehen halb links, halb rechts in Schlußstellung. Galopphüpfen seitwärts. Halbe Schwenkungen in Zweierreihen. Schlangenlinie im Taktlauf.		Nacheinander zu dreien im Umzug nebenreihen. Beinkreisen mit Armdrehen in Vorhebhalte. Spreizsprung seitwärts aus Grundstellung mit Armbeugen seitwärts über den Kopf in 2 Zeiten. Vorreihen und Hinterreihen in Dreierreihen in Stirn. Hüpfen mit Nachhüpfen i. W. mit Füßeschließen u. -öffnen. Kiebitzhüpfen, auch i. W. mit Kiebitzgang und Galopphüpfen.		Meßschrittstellung rückwärts. Mühlkreisen. Beinkreisen i. W. mit Mühlkreisen. Schottischhüpfen zweizeitig, auch i. W. mit Taktlauf, Steigegang, Kniewippgang. Platzwechsel in Zweierreihen. **Holzstäbe:** Stabneigen mit einem gebeugten Arm. Stabwiegen, auch verbunden mit Wiegegang.	

Ballkorb.	Schnurspringen.	Wagerechte Leitern.	Reifen.	Senkrechte Stangen.	Rundlauf.
Hineinwerfen, und die Gegenüberstehende fängt, auch mit verschiedenen voraufgehenden Fangeballübungen.	Sprung über die Schnur aus Anlauf, auch mit Armthätigkeiten.	Griffwechsel im Quer- und Seitstreckhang. Handlüften. Kopf-, Rumpf- und Beinthätigkeiten im Streckhang.	Hüpfen über den vorwärts und rückwärts geschwungenen Reifen mit Drehung. Gewöhnlichen Gang u. Nachstellgang mit Reifendurchschlag.	Hangeln an Ort. Beugehang. Streckhang mit Beinthätigkeiten.	Gehen vorwärts im Hopser-, Wiegegang und Schottischhüpfen. 1!2! 3! hoch! Gehen seitwärts.

8. Woche: Armstrecken i. W. mit Rumpfbeugen. Kniewippen (mit beiden Knieen) in Vor-, Seit- u. Rückschrittstellung. Rumpfdrehen halb links, halb rechts in Schluß- und Grundstellung. Gehen seitwärts mit Kreuzen vorn vorüber, auch i. W. mit Vorwärtsgehen. Dreiviertelschwenkungen in Zweierreihen. Acht mit Kiebitzgang.	Beinkreisen mit Armdrehen in Seithebhalte. Rumpfbeugen in Rückschrittstellung. Spreizsprung aus Schrittstellung. Schnecke mit Seitwärtsgehen mit Kreuzen, im Nachstellgang, im Galopphüpfen. Hopsergang. Umkreisen zu vieren in Stirn.	Übergehen aus Vor- zu Seit-, Rückschrittstellung und Grundstellung. Hüpfen in die Vorschrittstellung und zur Grundstellung in je 3 Zeiten. Armkreuzen aus Schrägvorhebhalte. Kreuz-, Tanz- u. Meßschrittstellung vorwärts und rückwärts i. W. mit Rumpfbeugen. Schottischhüpfen mit Armthätigkeiten. Gegenseitiges Umkreisen in Zweierreihen.

Wagerechte Leitern.	Reifen.	Holzstäbe.	Rundlauf.	Senkrechte Leitern.	Schräge Stangen.
Liegehang.(?) Querstreckhang mit Ristgriff, auch i. W. mit Taktgehen, Hüpfen u. s. w.	Übersteigen und Überhüpfen vorwärts und rückwärts i. W. mit Freiübungen.	Armheben und -strecken, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang, Nachstell- und Kiebitzgang.	Liegehang rücklings. Vorwärtsgehen im gewöhnlichen Gang, Nachstellgang, Kiebitzgang und Kiebitzhüpfen.	Hopsergang. Wiegegang.	Streckhang mit Ellgriff. Hangeln an Ort und aufwärts mit Schwung mit Speichgriff an den Holmen.

9. Woche: Beugen eines Kniees in Vor- und Rückschrittstellung. Armstrecken i. W. mit Hüpfen vorwärts und rückwärts. Armschwingen im Zehenstand. Rumpfdrehen in Grundstellung. Gehen seitwärts mit Kreuzen hinten vorüber. Acht im Kiebitzgang mit Zwischenübungen. Ganze Schwenkung in Zweierreihen.	Beinkreisen mit Armdrehen in Hochhebhalte. Spreizsprung aus Gang. Armstrecken im Zehenstand. Beinspreizen mit Kniewippen des Standbeines. Hopsergang mit Ballwurf. Vor- und Hinterreihen aus Flankenreihe.	Übergehen aus Kreuz- zu Tanz- und Grundstellung. Hüpfen in die Rück- und Seitschrittstellung und zur Grundstellung in je 3 Zeiten. Trichterkreisen aus Seithebhalte. Staffelübungen in Stirnreihe. Schottischhüpfen rückwärts. Platzwechsel in Paaren in Stirn i. W. mit Gehen vorwärts.
Ball. Werfen mit Ristgriff. Zuwerfen, auch mit Stoßwerfen. Kiebitzgang mit Ballwurf. Seil. Hüpfen mit Armthätigkeiten. Durchlauf mit Galopphüpfen vorwärts u. seitwärts.	Senkrechte Stangen. Vor- und Zurückschwingen im Streckhang. Liegehang. Seil. Taktlauf an Ort im Seil. Nacheinander mehrere Paare hineinlaufen und miteinander hüpfen.	Sturmlauf. Laufen bis zur oberen Kante und Spreizsprung aus Stand. Spreizsprung von der oberen Kante aus Anlauf. Schräge Leitern. Hangstand. Streckhang mit Zwiegriff. Hangeln an Ort und aufwärts mit Speichgriff.
10. Woche: Marschieren mit Gesang: Umzug zu zweien; Kreis; Schnecke; Schlange; Acht; Vorbeizug, Durchzug, Vorbei- und Durchzug. Dazu ein Lieblingsgerät.	Marschieren mit Gesang: Acht zu dreien; Seitwärtsgehen mit Nachstellgang im Kreise und auf Schneckenlinie, auch in Paaren nach außen und innen. Dazu ein Lieblingsgerät.	Marschieren mit Gesang; zu zweien durch die Mitte; Gegenzug zu zweien abwechselnd rechts und links, zu zweien durch die Mitte; Umzug abwechselnd rechts und links, zu vieren durch die Mitte; zu 4 Gegenzug abwechselnd rechts und links, zu vieren durch die Mitte; Achtel-, Viertel-, Achtelwindung, zu vieren durch die Mitte; Viertelwindung nach außen; Umzug; 4 × Dreiachtelwindung; zu vieren durch die Mitte, Gegenzug in geöffneten Reihen u. Rotten links, rechts; zum Kreise in

Spiele: Fangeball. Schwarzer Mann. Jakob und Jakobinchen.	**Spiele:** Schneidezeck. Guten Tag, wie geht's. Ballwerfen seitwärts. **Ballkorb:** Verschiedene Arten des Ballwerfens bei größerem Abstand.	Viererreihen; mit Hinterreihen der 2. Paare zur Schnecke. Dazu ein Lieblingsgerät. **Spiele:** Geier, Henne und Küchlein. Reifenwerfen. Rollball. Die Spiele der 7. Klasse wiederholen.
11. Woche: Beugen eines Kniees in Seitschrittstellung. Armschwingen i. W. mit Seitwärtshüpfen. Beinspreizen mit Kniewippen des Standbeines. Armstrecken im Zehenstand. Rumpfbeugen i. W. mit Knieen. Kiebitzgang, dreizeitig. Gegenzug in Viererreihen. 2 Schritte vorwärts i. W. mit Viertelschwenkung in Zweierreihen.	Armstrecken rückwärts mit verschränkten Händen. Spreizsprung aus Lauf. Rumpfdrehen in Vorschrittstellung. Wiederholung der Schwenkungen in Dreierreihen. Wiegegang vorwärts, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang, Steigegang, Tupfgang. Nebenreihen vorn und hinten vorüber in Dreierreihen in Stirn.	**Hantel:** Armdrehen, auch im Abhang der Arme. Handbeugen und -strecken, auch mit Kniewippen. Fersenheben und -senken bei Stand auf einem Bein. Trichterkreisen aus Schrägvorhebhalte. Hüpfen in die Schrittstellung und zur Grundstellung in je 2 Zeiten. Platzwechsel in Paaren in Flanke i. W. mit Gehen seitwärts. Staffelübungen in Flankenreihe. Wiegegang mit Kreuzen auch i. W. mit Storchgang und Galopphüpfen.

Steigebrett.	**Schwebestangen.**	**Schräge Stangen.**	**Schwebestangen.**	**Seil.**	**Barren.**
Auf- und Absteigen im dreizeitigen Kiebitzgang.	Auf- und Absteigeübungen im Seitstand. Kiebitzgang. Nachstellgang mit Niederhüpfen auf 2! Gehen ohne Fassung.	Hangstand mit Griffwechsel und Handlüften. Hangeln an Ort und aufwärts im Streckhang mit Schwung.	Übungen im Schwebestand aus Seitstand. Kiebitzhüpfen. Gehen ohne Fassung.	Hüpfen zu zweien und dreien mit Umkreisen. Hüpfen mit Stabübungen.	Quer- und Seitstreckstütz i. W. mit Freiübungen. Vor- und Zurückschwingen im Querstreckstütz.

12. Woche:

Beugen eines Knies in Schrägvorschrittstellung. Armstrecken i. W. mit den Schrittstellungen nur mit Aufsetzen der Fußspitze. Schrägschrittstellung mit Armschwingen schrägvor= und schrägrückwärts. Hüpfen mit Achteldrehung. Rumpfdrehen in Grundstellung i. W. mit Kniewippen und Fersenheben und =senken. Viertelwindung mit gewöhnlichem Gang, Nachstellgang, Kiebitzgang und Taktlauf. 4 Schritte vorwärts i. W. mit einer halben Schwenkung.

Nacheinander zu vieren im Umzug nebenreihen. Hüpfen mit Armschwingen. Viertelwindung links, rechts, nach je 2 Kiebitzgeschritten i. W. mit Hüpfen mit Armschwingen. Reihungen im Dreiviertelkreise in Dreierreihen. Wiegegang mit Armthätigkeiten, besonders mit Armbeugen seitwärts über den Kopf. Wiederholung der gelernten Gangarten in hübschen Wechseln.

Ball. Wiegegang mit Ballwurf mit Kamm= und Ristgriff. — Fußwippen bei Stand auf einem Bein. Hüpfen in die Schrittstellungen und zurück in je einer Zeit. Wiegegang mit Bogenspreizen. Reihungen der Paare. Richtungsübungen in Gasse mit Durchzug im Schottischhüpfen.

Schaukelringe.

Liegehang. Beugehang. Vorwärts= und Rückwärtslaufen u. Schaukeln, Absprung.

Springkasten.

Sprung auf den Kasten aus Anlauf. Schlußsprung vom Kasten mit Drehung.

Schräge Leitern.

Hangeln an Ort und aufwärts. Steigeübungen.

Springkasten.

Spreizsprung aus Anlauf und Abstoß vom Kasten, auch mit Armthätigkeiten u. Drehung.

Schwebestangen.

Schottischhüpfen. Abwechselndes Gehen auf und neben der Stange. Hopsergang. Gehen ohne Fassung.

Schaukelringe.

Halbe Drehung im Schaukeln. Schaukeln zu zweien an einem Ringpaar mit Abstoß beider Füße, eines Fußes. Schaukeln im Beugehang.

13. Woche:

Beinspreizen i. W. mit Armschwingen. Schrägschrittstellung mit Armstrecken schrägvorwärts und schrägrückwärts. Hüpfen mit Vierteldrehung. Rumpfbeugen i. W. mit Fußklappen. Nachstellgang mit Stampfen, mit Handklapp auf 1!, auf 2! i. W. mit Kiebitzgang, auch mit halber Drehung (= Pol=

Reihungen der Mittleren und Äußeren in Dreierreihen in Stirn und Flanke. Hüpfen mit Armstrecken. Schrittstellungen mit Aufsetzen nur der Fußspitze mit Schwingen beider Arme, eines Armes. Rumpfbeugen in Schrägschrittstellung. Kiebitzhüpfen rückwärts. Wiederholung der Schwenkungen in Viererreihen.

Kniewippen bei Stand auf einem Bein. Wiegegang rückwärts mit Kreuzen (auch mit Vorkreuzen!). Umkreisen der Paare. Wiegegang vorwärts i. W. mit Taktlaufen und mit Gehen mit Niederhüpfen. Gehen mit Stabübungen.

kaschritt). Halbkreis aus Stirn mit Vorwärtsgehen. 6 Schritte vorwärts i. W. mit Dreiviertelschwenkung in Zweierreihen.		
Ballkorb. Hineinwerfen mit der linken Hand, auch mit vorausgehenden Fangeballübungen. **Schnurspringen.** Sprung über die Schnur mit Anlauf, auch mit Drehung.	**Schaukelringe.** Körperkreisen. Beugehang mit Beinthätigkeiten. Schaukeln mit Abstoß eines Fußes i. W. mit Abstoß mit beiden Füßen. **Schnurspringen.** Schlußsprung bei höher gestellter Schnur. Spreizsprung mit Drehung.	**Springkasten.** Sprung über den Kasten aus Stand. Sprung von Kasten zu Kasten. **Wagerechte Leitern.** Spannhang. Hangeln seitwärts. Griffwechsel, auch mit Schwung. Rumpfschwingen in Quer- und Seitstreckhang.
14. Woche: Marschieren mit Gesang: Zu vieren durch die Mitte; zum Kreise, zur Schnecke und auf Schlangenlinie nach außen; zu zweien durch die Mitte; Acht; zu vieren vorwärts, Gegenzug in Viererreihen. Dazu ein Lieblingsgerät. **Spiele:** Das Wandern. Kaiserball. Katze und Maus. Händezeck. Blindekuh.	Marschieren mit Gesang: zu dreien, sechsen, zwölfen, sechsen durch die Mitte; zum Umzug nach außen; Vorbeizug links, rechts; Durch- und Vorbeizug links, rechts, zu dreien durch die Mitte; einzeln im Umzuge; nacheinander zu zweien nebenreihen; Schlange; Acht. Dazu ein Lieblingsgerät. **Spiele:** Im Mai. Wilder Mann. Bin kein Freund von Traurigkeit. **Ball:** Werfen und Fangen im Knieen. **Ballnetz:** Verschiedene Arten des Ballwerfens.	Marschieren mit Gesang: zu zweien vorwärts; Schlange; Acht; zu vieren durch die Mitte; zum Kreise, zur Schnecke und zur Schlange nach außen und innen; zu vieren, achten durch die Mitte; Gegenzug in geöffneten Rotten rechts, links. Dazu ein Lieblingsgerät. **Spiele:** Ballkorb. Reifenwerfen. Vogelverkaufen. Die Spiele der 6. Klasse.
15. Woche: Armstrecken i. W. mit Vierteldrehung und halber Drehung. Rumpfdrehen i. W. mit Schrägschrittstellung	Rumpfdrehen in Rückschrittstellung. Hüpfen mit Armdrehen. Kopfbeugen und -drehen in Schrittstellungen mit Armbeugen seitwärts	**Reifen:** Hüpfen zu zweien in einem Reifen in Stirn und Flanke. Fußbeugen und -strecken des standfreien Beines.

mit Armschwingen schrägvorwärts. Schlußsprung mit Vierteldrehung. Kiebitzgang mit Stampfen, mit Handklapp auf 1!, auf 2!, auch mit Armschwingen vorwärts und abwärts. Halbkreis aus Stirn mit Rückwärtsgehen. 8 (4) Schritte vorwärts i. W. mit einer ganzen Schwenkung in Zweierreihen.

über den Kopf. Hopsergang rückwärts. Umkreisen in Dreierreihen, auch i. W. mit Vorwärtsgehen. Reihungen in Viererreihen in Stirn wiederholen.

Schwenkungen um die Mitte in Dreier- und Viererreihen, auch i. W. mit Hüpfen mit Armthätigkeiten, mit Kniewippen in Schrittstellung u. s. w. Wiegegang vorwärts i. W. mit Umkreisen mit Wiegegeschritten (z. Paaren!). Wiederholung der Gangarten.

Wagerechte Leitern.	Reifen.	Wagerechte Leitern.	Reifen.	Senkrechte Stangen.	Rundlauf.
Seitstreckhang mit Rist- und Speichgriff, auch i. W. mit Freiübungen.	Hüpfen mit Durchschlag des vorwärts und rückwärts geschwungenen Reifens i. W. mit Freiübungen.	Handlüften in Streckhang = Hangeln an Ort. Hangeln vorwärts.	Einbeiniges Hüpfen über den vorwärts u. rückwärts geschwungenen Reifen. Kiebitzgang mit Reifendurchschlag.	Hangeln aufwärts. Liegehang mit verschiedener Fassung. Beugehang.	Gehen rückwärts im Schottischhüpfen und im Wiegegang. Beugehang. Fischen.

16. Woche:

Nebenreihen vorn und hinten vorüber zu zweien in Stirn, auch i. W. mit Armschwingen. Rumpfbeugen i. W. mit Nachstellgang seitwärts mit Kniebeugen. Schlußsprung mit halber Drehung. Kiebitzgang mit Kniewippen auf 1!, auf 2!, auch mit Armstrecken vorwärts, aufwärts, vorwärts und abwärts. Kreis aus Stirn mit Vorwärtsgehen, auch i. W. mit hübschen Zwischenübungen.

Rumpfbeugen in 8 Zeiten i. W. mit 4 Kiebitzgeschritten vorwärts mit Vierteldrehung links (rechts) beim letzten Tritt. Spreizsprung wiederholen. Umkreisen und Reihungen in Viererreihen in Flankenreihe wiederholen. Einbeiniges Hüpfen. Wiegegang rückwärts i. W. mit Taktgehen an Ort und vorwärts, Tupfgang, Steigegang.

Holzstäbe. Armschwingen und -strecken i. W. mit Hopser- und Wiegegang.

Hantel: Gehen mit Hantelübungen.

Fußkreisen des standfreien Beines. Kreuz durch Ziehen. Hüpfen in die Schrittstellungen und zurück mit Armschwingen und Armdrehen. Mühle und Rad mit Wiegegang u. Schottischhüpfen.

Ball.	Seil.	Steigebrett.	Rundlauf.	Senkrechte Leitern.	Schräge Stangen.
Werfen und Fangen. Zuwerfen. Gewöhnlichen Gang und Kiebitzgang mit Ballwurf.	Hüpfen mit Vierteldrehung und Armthätigkeit. Die verschiedenen Arten des Durchlaufs wiederholen.	Aufhüpfen. Steigen i. W. mit Freiübungen.	Vorwärtsgehen im Hopser- und Wiegegang. Lauf vorwärts. Engelschweben.	Spindelsteigen in verschiedenen Gangarten.	Hangeln an Ort und aufwärts mit Speich- und Ellgriff mit und ohne Schwung.

17. Woche:

Vor- und Hinterreihen zu zweien in Flankenreihe, auch i. W. mit Armstrecken. Rumpfdrehen i. W. mit Gehen seitwärts mit Kreuzen. Beinkreisen mit Händeanlegen. Kreis aus Stirnreihe mit Rückwärtsschreiten, auch i. W. mit Umkreisen in Zweierreihen. Kiebitzgang i. W. mit Galopphüpfen, Steigegang und Tupfgang.

Armdrehen im Zehenstand. Schrittstellungen mit Armstrecken. Abwechselndes Hüpfen links und rechts mit vorwärts, auch seitwärts und rückwärts gehobenem standfreien Bein. Reihungen der Paare i. W. mit Schwenkungen der Viererreihen. Die Gangarten rückwärts i. W. mit Taktgehen an Ort, gewöhnlichem Gang und Taktlauf vorwärts.

Ball: Zuwerfen mit Wiegegang. Zweiball.

Hüpfen auf einem Bein mit Übungen des standfreien Beines i. W. mit Armstrecken u. Armkreuzen. Kreuz durch Schwenken, auch i. W. mit Schrittstellungen u. Rumpfbeugen mit vorwärts und aufwärts gestreckten Armen. Gegenzug in geöffneten Rotten mit verschiedenen Gangarten.

Reifen: Gewöhnlichen Gang, Nachstell-, Kiebitz-, Hopser-, Wiegegang und Schottischhüpfen mit Reifendurchschlag.

Steigebrett.	Schwebestangen.	Schräge Stangen.	Seil.	Sturmlauf.	Schräge Leiter.
Steigen mit Übertritt und mit Kiebitzgang.	Nachstellgang vorwärts mit Niederhüpfen auf 2! Gehen seitwärts mit Kreuzen. Gehen ohne Fassung.	Wiederholung.	Hüpfen auf einem Bein. Hüpfen mehrerer Paare im Seil, die nacheinander hineinlaufen. Wiederholung der verschiedenen Arten des Durchlaufs.	Gehen bis zur oberen Kante mit Kiebitz- und Hopsergang. Hinauflaufen. Schlußsprung und Spreizsprung, auch mit Armthätigkeiten oder Drehung.	Hangeln an Ort und aufwärts ohne Schwung. Steigeübungen im Hopser-, Wiegegang und Schottischhüpfen.

18. Woche:

Marschieren mit Gesang: Gehen mit Viertelwindungen im Umzug; dann zu 2, 4, 8, 4 durch die Mitte; zu zweien nach außen; Vorbeizug und Durchzug; Acht.

Dazu ein Lieblingsgerät.

Marschieren mit Gesang: In Flankenpaaren seitwärts zum Kreise, zur Schnecke, zum Kreise; in Stirnpaaren durch die Mitte, abwechselnd rechts und links zum Kreise nach außen, Schnecke, Kreis, Schnecke, Kreis; zu zweien

Marschieren mit Gesang: Acht; Kreuz (durch Ziehen!) zu Paaren; zu 2, 4, 8, 16, 8, 4, 2 durch die Mitte; abwechselnd rechts und links Achtelwindung nach außen; Viertelwindung nach innen; zu vieren durch die Mitte,

Spiele: Ballkrieg. Schwarzer Mann. Das Wandern. Jakob und Jakobinchen. Die Tiroler sind lustig.		durch die Mitte, Schlange nach außen, Umzug, Schlange nach innen. Dazu ein Lieblingsgerät. **Spiele:** Kaiserball. Ballkrieg. Die Spiele der 9. und 8. Klasse.		Gegenzug nach außen, nach innen. Dazu ein Lieblingsgerät. **Spiele:** Ballnetz. Reifenwerfen. Die Spiele der 5. Klasse.	
19. Woche. Umkreisen i. W. mit Armschwingen und Vorschrittstellung. Beinkreisen mit Armbeugen seitwärts über den Kopf. Rumpfbeugen i. W. mit Galopphüpfen seitwärts. Öffnen des Stirnkreises durch Herausschreiten. Kiebitzgang i. W. mit Storch-, Schlag- und Kniewippgang.		Vor-, Seit-, Rück-, Schrägschrittstellung mit Hüpfen zur Grundstellung. Beindrehen. Rumpfbeugen und -drehen in Schrägschrittstellung mit Armhaltungen. Kopfbeugen und -drehen im Zehenstand mit Armbeugen seitwärts über den Kopf. Reihungen der Mittleren u. Äußeren in Viererreihen. Reihungen im Dreiviertelkreise.		Einübung eines Reigens.	
Schaukelringe. Liegehang. Beugehang. Schaukeln mit Abstoß beider Füße.	**Springkasten.** Sprung aus Anlauf auf den Kasten mit Handklapp und Händeanlegen. Sprung aus Anlauf mit Abstoß eines Fußes vom Kasten.	**Schräge Leitern.** Steigeübungen. Hangeln.	**Schwebestangen.** Wiegegang. Gehen ohne Fassung.	**Seil.** Hüpfen mit Reifendurchschlag. Wiederholung.	**Barren.** Vor- und Zurückschwingen im Querstreckstütz. Wiederholung.
20. Woche. Schrittstellungen i. W. mit Hüpfen mit Nachhüpfen. Armschwingen i. W. mit Fußklappen, Fußwippen, Füßeschließen und -öffnen. Schwenkungen in Zweier-		Einübung eines Reigens.		Einübung eines Reigens.	

reihen i. W. mit Armstrecken. Öffnen des Flankenkreises durch Seitwärtsschreiten. Kiebitzgang vorwärts i. W. mit Gehen seitwärts mit Kreuzen und i. W. mit Galopphüpfen seitwärts.					
Wagerechte Leitern. Abwechselnder Quer- u. Seitstreckhang, auch i. W. mit Taktgehen und Hüpfen.	**Reifen.** Hüpfen im vorwärts u. rückwärts geschwungenen Reifen i. W. mit Schrittstellungen u. Rumpfbeugen mit aufwärts geschwungenem Reifen.	**Schaukelringe.** Wiederholung.	**Schnurspringen.** Wiederholung.	**Schwebestangen.** Aufhüpfen u. Herüberhüpfen aus Seitstand. Gehen ohne Fassung im Wiegegang.	**Schaukelringe.** Wiederholung, besonders der letzten Übungen.
21. Woche: Wiederholung der Frei- und Ordnungsübungen (mit Ausnahme des Ziehens!). Wiederholung der Gangübungen.		Einübung eines Reigens.		Einübung eines Reigens.	
Schaukelringe. Wiederholung.	**Seil.** Wiederholung.	**Wagerechte Leitern.** Wiederholung.	**Reifen.** Wiederholung.	**Rundlauf.** Fischen. 1! 2! 3! hoch! Beugehang.	**Schräge Stangen.** Hangeln an Ort und aufwärts mit und ohne Schwung.
22. Woche: Marschieren mit Gesang: Mit Viertelwindungen Gehen im Umzug, zu 2, 4, 8, 4 durch die Mitte; Vorbeizug, Durchzug, Vorbei- und Durchzug; Kreis zu zweien, Schnecke u. Schlange		Wiederholung des Reigens. Marschieren mit Gesang: Nacheinander im Umzug zu vieren nebenreihen, zu 8, 16, 8 durch die Mitte; zu vieren nach außen, Vorbeizug links, rechts, Durchzug der 1. Viererreihen		Wiederholung des Reigens. Selbständiges Führen der von den Schülerinnen gewählten Führerinnen. Dazu ein Lieblingsgerät.	

nach außen und nach innen; Acht. Dazu ein Lieblingsgerät.	durch die 2. und umgekehrt, Vorbei- und Durchzug links und rechts; zur Acht in Paaren. Dazu ein Lieblingsgerät.	
Spiele. Ballkorb. Wiederholung der Spiele von Klasse 9--6.	**Spiele.** Wiederholung der Spiele von Klasse 7, 6, 5.	**Spiele.** Wiederholung der Spiele von Klasse 4; Spielkür.

C. Oberstufe.

3. Klasse.	2. Klasse.	1. Klasse.
1. Woche: Wechselhüpfen in Vorschrittstellung. Vierteldrehung in Grundstellung auf den Ballen beider Füße i. W. mit Armkreuzen. Widergleiches Armschwingen i. W. mit Rumpfbeugen. Wiegegang mit Vierteldrehung. Acht mit verschiedenen Gangarten. **Holzstäbe:** Stabschwingen seitwärts mit Rumpfdrehen. Halbe Wende.	Vor- u. Schrägvorschrittstellung mit Bogenspreizen i. W. mit Rumpfbeugen. Armschnellen aus Seithebhalte i. W. mit Seitschrittstellung mit Beugen eines Kniees. (Armbeugen seitwärts über den Kopf!) Wiegehüpfen, auch mit verschiedenen Armhaltungen. Nachstellgang, Kiebitzgang und Nachstellhüpfen schrägvorwärts. Reihungen zu zweien und dreien durch Viertelwindung. **Ball:** Lauf und Wiegegang, auch mit Drehung, mit Ballwurf.	Schrittstellungen mit Schleifen u. Bogenspreizen, auch i. W. mit Hüpfen mit Armschnellen. Kreuzzwirbel mit halber Drehung i. W. mit Wiegegang und Wiegehüpfen. Tanzfassung. Walzerschritt. Vorbeizug in Stirnreihe. **Holzstäbe:** Zusammengesetzte Übungen.

Kastagnetten.	Seil.	Kurzes Schwingseil.	Schaukelringe.	Schwebepfahl.	Schaukelreck.
Einfaches Klappen. Doppelklappen. Wirbel.	Hüpfen in Kreuzschrittstellung. Gleichzeitiges Hineinlaufen und Hineinspringen zweier Übenden.	Hüpfen und Laufen über das vorwärts und rückwärts geschwungene Seil.	Beugehang, eine Hand faßt das andere Handgelenk. Schaukeln ohne Abstoß.	Aufsteigen. Übungen im Schwebestand. Abhüpfen.	Schaukeln mit Laufen und mit Abstoß. Streckhang. Beugehang. Schaukeln im Beugehang.

2. Woche: Wechselhüpfen in Seitschrittstellung, auch i. W. mit Unterarmschlagen aus Ristlage. Halbe Drehung	Seitschrittstellung mit Bogenspreizen i. W. mit Beugen eines Kniees in Vorschrittstellung. Armschnellen aus Schrägvorheb-	Armstoßen i. W. mit Drehungen. Kreuzzwirbel mit ganzer Drehung, auch i. W. mit Wiegegang, Wiegehüpfen und Galopphüpfen.

in Grundstellung auf den Ballen beider Füße. Widergleiches Armstrecken, auch i. W. mit Rumpfdrehen. Wiegegang mit halber Drehung. Acht mit verschiedenen Zwischenübungen.

Hantel: Armkreisen. Armkreuzen.

halte. Wiegelauf. Galopphüpfen und Schottischhüpfen schrägvorwärts. Reihungen zu vieren und sechsen durch Viertelwindung.

Eisenstab: Stabfassen. Armheben, Armschwingen, Armstrecken.

Walzerschritt i. W. mit Gangübungen vorwärts. Schleife im Kreise. Kreuz durch Reihen.

Eisenstab: Stabführen mit einer Hand. Stabwerfen und -fangen. Übungen zweier an zwei Stäben, von beiden gefaßt.

Wippe.	Schwebestangen.	Schaukeldiele.	Wagerechte Leitern.	Schwebestangen.	Wagerechte Leitern.
Einfaches Wippen. (Gesicht nach innen!) Wippen mit Beinspreizen beim Fluge.	Doppelschottischhüpfen. Gangübungen aus Seitstand. Gehen ohne Fassung.	Schaukeln im Querstand in Grundstellung. Absprung.	Hangeln seitwärts mit Ellgriff an den Sprossen. Hangeln mit Griffwechsel. Hangzucken an Ort.	Gehen zu zweien auf einer Stange. Kreuzzwirbel.	Walzdrehen. Hangzucken vorwärts. Beugehang mit Ristgriff.

3. Woche:

Wechselhüpfen in Rückschrittstellung, auch i. W. mit Armkreisen. Vierteldrehung auf den Ballen beider Füße in Vorschrittstellung. Widergleiches Armdrehen, auch i. W. mit der vorhergehenden Übung. Wiegegang mit Hopserhüpfen. Reihungen in Viererreihen mit Kiebitzgang.

Holzstäbe: Ganze Wende. Seitwärtsstrecken eines Armes aus Armbeuge. (Stab hinter Kopf!)

Rück- und Schrägrückschrittstellung mit Bogenspreizen, auch i. W. mit Rumpfdrehen. Armschnellen aus Seithebhalte mit widerseitiger Schrittstellung i. W. mit Armdrehen bei Stand auf einem Bein. Wiegegang und Wiegehüpfen schrägvorwärts. Schwenkungen in Flankenreihe.

Reifen: Reifenwiegen. Durchschlängeln mit Reifendurchschlag.

Grußschwingen i. W. mit Wechselhüpfen in Schrittstellung. Kreuzzwirbel i. W. mit Schrittzwirbel. Rheinländerschritt, auch i. W. mit Gangarten vorwärts. Kreuz durch Ziehen der Reihen.

Holzringe: Zusammengesetzte Freiübungen.

Schaukelringe.	Springkasten.	Seil.	Senkrechte Stangen.	Schaukeldiele.	Barren.
Beugehang mit Armthätigkeit. Schaukeln im Beugehang. Seitwärtsschaukeln.	Sprung auf und vom Kasten mit Stab- und Kastagnettenübungen.	Hüpfen mit Eisenstab und kurzem Schwingseil.	Aufwärtshangeln an beiden Stangen, an einer Stange.	Schaukeln ohne Fassen der Drähte. Schaukeln mit Handgeräten.	Sitzwechsel. Stützeln seitwärts. Unterarmstütz.

4. Woche: Wechselhüpfen in Tanzschrittstellung i. W. mit Armstrecken bei Stand auf einem Bein. Vierteldrehung auf den Ballen beider Füße in Schrägvorschrittstellung. Vorschrittstellung links und rechts mit widerseitigem Armschwingen. Wiegegang mit Drehung und Armthätigkeiten. Schwenkungen in Viererreihen im Kiebitzgang. Hantel: Übungen mit zwei Hanteln in einer Hand.	Tanzschrittstellung mit Bogenspreizen, auch i. W. mit Kopfdrehen bei Stand auf einem Bein. Armschnellen aus Schrägvorschrittstellung mit widerseitiger Schrittstellung. Schwenkhops links und rechts i. W. vorwärts. Doppelschottischhüpfen schrägvorwärts. Schwenkungen in Stirn ohne Fassung. Langer Holzstab: Übungen in Stirnstellung.	Freiübungen zu zweien. Viereck durch Reihen. Kreuz durch Zwirbeln. Rheinländer- und Walzerschritt i. W. mit Gangarten seitwärts. Zwei sich schneidende Kreise. Hantel: Wiederholung des durchgenommenen Lehrstoffes.

Wagerechte Leitern.	Reifen.	Schwebestangen.	Schräge Stangen.	Seil.	Schaukelringe.
Kreuzhang. Hangeln seitwärts an den Sprossen. Hangeln vorwärts mit Zwiegriff.	Kreuzhüpfen mit Reifendurchschlag. Hineinlaufen einer Zweiten. Einbeiniges Hüpfen.	Schwenkhops vorwärts u. seitwärts. Gehen im Zickzack.	Beugehang mit Armthätigkeiten. Hangeln aufwärts an einer Stange.	Hineinlaufen mehrerer Flankenpaare nacheinander.	Schaukeln mit Armwippen. Schaukeln mit ganzer Drehung.

5. Woche: Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät. Spiele. Ball: Werfen u. Fangen mit Ristgriff. — Türkenkopf. Hüpfender Kreis. Wettlauf. Spiele der 4. Klasse.	Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät. Spiele. Schlaglauf. Freund und Feind. Wettlauf. Fußball in Gasse. Spiele der 3. Klasse.	Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät. Spiele. Barlauf. Räuber und Prinzessin. Jagdball. Fußball. Wettlauf.
6. Woche: Wechselhüpfen in halber Kreuzschrittstellung. Halbe Drehung auf den Ballen beider Füße in Grund- und Kreuzschrittstellung. Seitschrittstellung mit widerseitigem Armschwingen seit-	Kreuzschrittstellung mit Bogenspreizen, auch i. W. mit Rumpfbeugen bei Stand auf einem Bein. Armschnellen aus Seithebhalte mit Hüpfen zur gleichseitigen Seitschrittstellung. Schwenkhops links, rechts seitwärts,	Freiübungen zu dreien. Schritt- u. Kreuzzwirbel mit Niederhüpfen zur Grundstellung, auch mit Vierteldrehung. Mazurkaschritt, auch i. W. mit dreizeitigen Gangarten vorwärts. Durchschlängeln der Reihen.

wärts i. W. mit Rumpfbeugen bei Stand auf einem Bein. Wiegegang mit Hopserhüpfen mit Armthätigkeiten. Umkreisen in Viererreihen mit Kiebitzgang. Holzstäbe: Seitwärtsstrecken eines Armes aus Armbeuge. (Stab vor dem Körper!) Halbe und ganze Wende i. W. mit Hüpfen, Taktgehen, Drehungen.	auch i. W. mit Schwenkhops und Wiegegang schrägvorwärts. Schwenkungen in Flanke ohne Fassung. Wiegegang mit Niederhüpfen zur Grundstellung auf 3!, auch mit Drehung, verbunden mit Ballwurf.	Schwenken zum Kreuz im Viereck. Kastagnetten: Frei- u. Gangübungen, besonders Wiegegang u. Wiegehüpfen, sowie Zwirbel mit Kastagnettenklappen.

Schräge Stangen.	Sturmlauf.	Sturmlauf.	Barren.	Rundlauf.	Schräge Leitern.
Beugehang. Hangeln an Ort und aufwärts mit Speichgriff, mit und ohne Schwung.	Schlußsprung von der oberen Kante mit Armhaltungen und Drehungen. Schlußsprung auf das Brett, Absprung mit Vierteldrehung.	Absprung schrägvorwärts, Springen mit Stab und Hantelübungen.	Liegehang rücklings. Sitz auf dem Holm vor u. hinter der Hand. Stützeln.	Fischen seitwärts. Fischen mit Drehung. Fischen über ein Hindernis fort.	Drehhangeln. Hangzucken an Ort, abwärts u. aufwärts. Beugehang mit Ristgriff.

7. Woche: Hüpfen mit Dreivierteldrehung. Halbe Drehung auf den Ballen beider Füße in Vorschrittstellung i. W. mit widergleichem Armschwingen. Rückschrittstellung mit widerseitigem Armschwingen aufwärts. Doppelkniewippgang mit Fassung i. W. mit dreizeitigen Gangarten. Reihungen in Viererreihen mit Nachstell-, Hopsergang und Taktlauf. Gangübungen mit Hantelübungen.	Armschnellen aus Seithebhalte mit Hüpfen zur widerseitigen Seitschrittstellung. Schrittzwirbel mit Kiebitzgang u. Kiebitzhüpfen. Schwenkhops links u. rechts i. W. Windungen im Viereck. Stern durch Ziehen aus dem Flankenkreise. Eisenstab: Stabkreuzen. Stabneigen. Stabwiegen.	Freiübungen zu vieren. Mazurkaschritt i. W. mit dreizeitigen Gangarten seitwärts. Windungen im Kreuz. Umkreisen i. W. mit Vorwärtsgehen. Ball: Werfen u. Fangen mit einer Hand.

Schräge Leiter. Beugehang mit Kammgriff an der Sprosse. Hangeln mit und ohne Schwung.	Seil. Kreuzhüpfen mit Armthätigkeiten. Hüpfen im kleinen Kreise an Ort, seitwärts.	Kurzes Schwingseil. Einbeiniges Hüpfen und Kreuzhüpfen über das vorwärts und rückwärts geschwungene Seil. Lauf.	Schräge Leiter. Streckstütz. Umsteigen. Beugehang.	Tiefspringel. Aufsteigen. Schluß- und Spreizsprung.	Wippe. Wippen im Beugehang. Wippen mit Unterarmstütz. Wippen im Sitz.

8. Woche: Hüpfen mit ganzer Drehung. Tanzstellung mit widerseitigem Seitwärtsbeugen der Arme über den Kopf. Viertel- und halbe Drehung mit Niederhüpfen auf 2! bezw. 4! Doppelkniewippgang ohne Fassung, auch mit Armthätigkeiten. Schwenkungen in Viererreihen im Nachstell-, Hopsergang und Taktlauf. Holzstäbe: Wiederholung der Stabübungen i. W. mit Viertelwindungen im Kiebitzgang.	Armwiegen, besonders mit Wiegegang. Gewöhnlichen Gang und Nachstellgang mit Schleifen i. W. mit Rumpfbeugen in Schrittstellung. Schrittzwirbel mit Schottischhüpfen und Hopsergang, auch i. W. mit Armschnellen. Schwenkungen im Viereck. Stern durch Ziehen aus dem Stirnkreise. Reifen: Gehen seitwärts mit abwechselndem Heben und Senken des Reifens.	Freiübungen zu zweien mit Stäben. Menuettschritt vorwärts, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang, Wiegegang, Wiegehüpfen vorwärts. Durchschlängeln i. W. mit hübschen Zwischenübungen im Kreise und in gerader Flankenreihe. Reihungen in Stirn mit Weiterschieben der Reihe. Reifen: Hüpfen, auch einbeinig, mit Drehungen.

Rundlauf. Wiegegang seitwärts mit Niederhüpfen zur Grundstellung auf 3! Beugehang hin und zurück mit halber Drehung. Fischen rückwärts.	Schwebestangen. Doppelkniewippgang. Gangübungen aus Seitstand.	Schaukeldiele. Schaukeln im Seitstand mit Fassen der Drähte. Schaukeln im Querstand in Vorschrittstellung.	Wippe. Wippen mit Kopf- und Rumpfthätigkeiten. Wippen mit Griffwechsel.	Schwebestangen. Gehen über die schräg gestellten Stangen.	Wagerechte Leitern. Griffwechsel im Beugehang. Walzdrehen. Hangzucken.

<table>
<tr>
<td colspan="2">9. Woche:
Viertel- u. halbe Drehung mit Taktlauf. Kopfdrehen mit Kopfbeugen in Vorschrittstellung, auch i. W. mit Hüpfen in die Schrittstellungen und zurück. Kreuzschrittstellung mit widerseitigem Seitwärtsbeugen der Arme über den Kopf, auch i. W. mit Beinkreisen. Doppelschottischhüpfen mit vorwärts gehobenem standfreien Bein. Umkreisen in Viererreihen im Hopsergang, Taktlauf, Wiegegang. Gangübungen mit Kastagnetten.</td>
<td colspan="2">Kiebitzgang und Schottischhüpfen mit Schleifen. Schrittzwirbel im gewöhnlichen Gang, auch i. W. mit Armschwingen, -strecken, -drehen bei Stand auf einem Bein. Gegenzug der Reihen und Rotten in geöffneten Reihen und Rotten. Stern durch Reihen im Flankenkreise. Durchschlängeln und Umkreisen mit Ballwurf.
Langer Holzstab: Übungen in Flankenreihe.</td>
<td colspan="2">Freiübungen zu zweien und vieren mit Hanteln. Menuettschritt vorwärts i. W. mit Gangübungen seitwärts. Reihungen in Flankenreihe mit Weiterschieben der Reihe. Wiederholung einfacher Reihungen im Kreise, i. W. mit Armstrecken und -drehen im Zehenstand. Hüpf- u. Gangübungen mit dem kurzen Schwingseil.</td>
</tr>
<tr>
<td>Barren.
Liegehang. Rumpfdrehen im Querstreckstütz. Sitz auf dem Holm aus Stand. Absprung vorwärts aus dem Schwingen im Querstreckstütz.</td>
<td>Springkasten.
Springen mit Ball- und Reifenübungen.</td>
<td>Seil.
Hüpfen mit Zweiballübungen.</td>
<td>Rundlauf.
Schwenkhops vorwärts. Schwingen im Streckstütz. Beugehang.</td>
<td>Schwebepfahl.
Aufhüpfen. Übungen im Schwebestand. Abhüpfen, auch mit Drehung und Armhaltung.</td>
<td>Schaukelreck.
Schaukeln im Stand und im Sitz.</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">10. Woche:
Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät.
Spiele:
Ball: Stoßen abwechselnd mit Handfläche und Handrücken. Dritte abschlagen. Tag und Nacht. Wetthüpfen. Spiele der 5. Klasse.</td>
<td colspan="2">Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät.
Spiele:
Foppen und Fangen. Fangeball mit 3 Bällen. Jagdreifen. Wetthüpfen. Spiele der 4. Klasse.</td>
<td colspan="2">Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät.
Spiele:
Fußball. Wetthüpfen. Spiele der Unterstufe.</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">11. Woche:
Dreivierteldrehung mit Taktlauf und Niederhüpfen auf den 6. Tritt. Meßschrittstellung mit Armdre-</td>
<td colspan="2">Doppelschottischhüpfen mit Schleifen. Schrittzwirbel im Wiegegang, auch i. W. mit Kreuzzwirbel. Durchschlängeln im Kreise mit</td>
<td colspan="2">Freiübungen zu dreien mit Stäben. Menuettschritt seitwärts, auch i. W. mit Gangarten seitwärts. Reihungen mit Kreuzen. Vor-</td>
</tr>
</table>

hen bei widerseitiger Vorhebhalte. Gehen mit Reifendurchschlag in zwei- und vierzeitigen Gangarten. Doppelschottischhüpfen mit Vor- und Zurückschwingen des standfreien Beines, auch i. W. mit Bein- und Armthätigkeiten. Staffel zu dreien mit Doppelabstand im Kiebitzgang. Durchschlängeln im Kreise (Schulter an Schulter!), i. W. mit Fußklappen, Kniewippen, Hüpfen.

Galopphüpfen, auch i. W. mit Fersenheben und -senken, Armstrecken im Zehenstand u. s. w. Stern durch Reihungen im Stirnkreise. Reihungen in Dreierreihen wiederholen. Gangarten mit Kastagnettenklappen.

und Hinterreihen mit Durchzug in Paaren und Viererreihen. Wiederholung der Schwenkungen.

Holzringe: Werfen und Fangen der Ringe; Wiegegang mit Grußschwingen mit Wechsel der Ringfassung rechts und links.

Wippe.	Sturmlauf.	Schwebestangen	Schaukelringe:	Schaukeldiele.	Barren.
Wippen mit Beinkreuzen beim Fluge. Wippen mit Rückschwung des Körpers beim Fluge und Abstoß nur eines Fußes.	Schlußsprung auf das Brett. Schluß- und Spreizsprung seitwärts.	Schrittzwirbel. Gehen mit Ballwurf.	Schaukeln im Beugehang an einem Ring; ebenso Schaukeln ohne Abstoß, Schaukeln mit halber Drehung.	Gehen über die Schaukeldiele, auch mit Handgeräten.	Stützwechsel. Walzdrehen im Stütz.

12. Woche:

Ganze Drehung mit Taktlauf und mit Niederhüpfen auf den 8. Tritt. Vierteldrehung in Schrägvorschrittstellung auf den Ballen beider Füße, auch i. W. mit Armstrecken schrägvorwärts bei Stand auf einem Bein. Doppelschottischhüpfen mit Aufsetzen der Ferse und der Spitze. Staffel in Viererreihen mit Wiegegang. Durchschlängeln zu Paaren im Kreise (Schulter an Schulter).

Ball: Hüpfen u. Wiegegang mit Ballwurf.

Eisenstab: Wende. Stabumlegen. Seitwärtsstrecken eines Armes.

Wiegegang mit Schleifen mit verschiedenen Armhaltungen. Schrittzwirbel mit Doppelschottischhüpfen. Durchschlängeln der Paare in Viererreihen nach innen und außen im Kiebitzgang, 1 × Durchschlängeln i. W. mit Taktgehen an Ort. Stern durch Schwenken in Flankenreihen. Umkreisen in Dreierreihen i. W. mit Armschwingen und -drehen.

Freiübungen zu dreien mit Hanteln. Menuettschritt seitwärts i. W. mit Wiegegang an Ort. Reihungen mit Ausweichen i. W. mit Schrittstellungen u. Hüpfen.

Schwebestangen: Gangübungen mit taktmäßigem Aufsteigen nach Musik.

Schaukelringe. Beugehang mit Armthätigkeiten. Seitwärtsschaukeln. Schaukeln im Beugehang.	**Seil.** Hüpfen mehrerer Viererreihen im Seil. Hüpfen mit Stab- und Hantelübung.	**Sturmlauf.** Gleichzeitiger Anlauf und Absprung mehrerer. Springen mit Ball- u. Reifenübung.	**Wagerechte Leiter.** Beugehang mit Beinthätigkeiten. Drehhangeln. Hangeln vorwärts und rückwärts mit Rist- u. Kammgriff an den Sprossen.	**Seil.** Durchlauf u. Hüpfen an zwei Seilen; einzeln, zu Paaren.	**Schaukelringe.** Schaukeln im Stütz. Absprung vorwärts. Armstrecken im Beugehang.

13. **Woche:** Wiederholung des Armkreisens, -drehens, -kreuzens i. W. und verbunden mit Beinthätigkeiten. Doppelschottischhüpfen mit Schwingen des standfreien Beines nach außen u. innen. Gehen im Kreise mit verschiedener Richtung der Rotten im Kiebitz- und Wiegegang, auch mit Zwischenübungen. Durchschlängeln im Kreise mit Fassung. Ziehen und Reihen zum Viereck. **Holzstäbe:** Gehen mit Stabübungen, jede hat einen Stab.	Schwenkhops mit Schleifen, auch i. W. mit Wiegegang und Wiegehüpfen. Schrittzwirbel mit Galopphüpfen i. W. mit Armthätigkeiten. Durchschlängeln der Paare in Viererreihen mit Kiebitzhüpfen und Wiegegang i. W. mit Rumpf- und Beinthätigkeiten. Stern durch Schwenken im Stirnkreise. Umkreisen in Viererreihen und Rad i. W. mit Gangübungen vorwärts. **Reifen:** Wiederholung des geübten Stoffes.	Freiübungen zu vieren mit Stäben. Wiederholung der ein-, zwei- und vierzeitigen Gangarten mit Ballwurf nach Musik. Reihungen mit Ausweichen im Kiebitzgang i. W. mit Armdrehen, -schnellen, -kreuzen.

Wagerechte Leitern. Beugehang mit Kammgriff. Hangeln vorwärts und rückwärts mit Ellgriff.	**Reifen.** Gehen im Wiegegang, Doppelkniewippgang u. Doppelschottischhüpfen mit Reifendurchschlag.	**Schräge Leitern.** Wiederholung von Steigeübungen. Hangeln mit Ristgriff an den Sprossen.	**Schräge Stangen.** Beugehang mit Beinthätigkeiten, auch mit Schwingen. Wanderhangeln.	**Rundlauf.** Fischen mit Fassung nur einer Hand. Fischen im Beugehang. Engelschweben im Beugehang.	**Schräge Stangen.** Drehhangeln. Hangzucken. Hangeln im Beugehang.

14. Woche. Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät. Spiele. Fangeball mit zwei Bällen. Königsreifen. Jagdball. Wettspringen. Spiele der 6. Klasse.	Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät. Spiele. Grenzball. Reifenzeck. Wettspringen. Spiele der 5. und 6. Klasse.	Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät. Spiele. Wettspringen. Spiele der Mittelstufe.
15. Woche: Die erlernten Schrittstellungen (auch mit Hüpfen zur Grundstellung!) i. W. mit Armthätigkeiten im Zehenstand. Doppelkniewippgang, je ein Geschritt i. W. mit Taktlauf und Wiegegang. Schwenkungen zum Viereck aus Gasse und aus Stirnreihe. Durchschlängeln im Kreise ohne Fassung. Die Gangarten, besonders Doppelschottischhüpfen, Hopser- und Wiegegang mit Kastagnetten.	Langer Holzstab: Gangübungen in Stirnreihe mit Stabübungen. Staffelübungen mit Stehenbleiben der Äußeren (Stirn) i. W. mit Hüpfen zur Schrittstellung und mit Vierteldrehung auf den Ballen in Vorschrittstellung. Gewöhnlichen Gang, Nachstell- und Kiebitzgang mit Aufhüpfen. Schrittzwirbel mit Wiegehüpfen. Durchschlängeln der Paare in Viererreihen ohne Zwischenübungen. Schleife links, rechts zu zweien.	Freiübungen zu dreien und vieren mit Reifen. Vor- und Hinterreihen der Paare mit Durchzug im Kiebitzgang und Wiegegang (mit dem äußeren Fuße antreten!). Reihungen i. W. mit Schwenkungen, letztere auch ohne Fassung, im gewöhnlichen Gang und im Hopsergang. Umkreisen auf Linie der Acht i. W. mit Armstrecken im Zehenstand. Wiederholung der dreizeitigen Gangarten mit Armthätigkeiten nach Musik.
Schräge Stangen. Beugehang. Hangeln an Ort und aufwärts mit Ellgriff, auch ohne Schwung. Schwebestangen. Wiegegang mit Hopserhüpfen. Gehen ohne Fassung.	Schaukeldiele. Schaukeln im Quer- und Seitstand, je zwei an jedem Ende der Diele. Barren. Knickstütz. Sitz auf dem Holm aus Seitstand. Stützeln vorwärts und rückwärts.	Tiefspringel und Springkasten. Wiederholung. Wippe. Wippen im Streckhang mit Handlüften. Wippen im Beugehang. Wippen im Stütz.
16. Woche: Beinheben, -spreizen, -kreuzen i. W. mit Armthätigkeiten in Kniebeuge. Durchschlängeln in Flankenreihen mit Fassung im Kiebitzhüpfen und Wiegegang mit Hopserhüpfen.	Die Schrittstellungen mit Bogenspreizen i. W. mit Rumpfdrehen und -beugen in Schlußstellung. Staffelübungen mit Stehenbleiben der Inneren (Stirn) i. W. mit Hüpfen mit Drehung. Schleife nach außen und	Stabübungen nach Musik. Schwenkungen mit Durchzug. Abwechselndes Schwenken in Stirn- und Flankenreihe. Staffelübungen in Stirn- und Flankenreihe mit einfachem und doppeltem

Doppelschottischhüpfen, je ein Geschritt i. W. mit gewöhnlichem Gang, Taktlauf, Kiebitzgang. Schwenken zum Dreieck i. W. mit Fußklappen, -wippen. Holzstäbe: Gehen mit Stabübungen, je zwei haben einen Stab.	innen zu zweien. Schottisch- und Doppelschottischhüpfen mit Aufhüpfen. Ball: Die verschiedenen Arten des Ballwerfens und -fangens i. W. und verbunden mit Gangübungen.	Abstand i. W. mit Rumpfdrehen und -beugen.

Schräge Leitern.	Rundlauf.	Rundlauf.	Wippe.	Schaukeldiele.	Barren.
Steigen im Doppelschottischhüpfen. Hüpfen von Sprosse zu Sprosse. Hangeln.	Doppelschottischhüpfen vorwärts. Kreuzlauf seitwärts. Galopphüpfen seitwärts i. W. mit Beugehang. Fischen.	Schwenkhops seitwärts. Fischen ohne Abstoß. Beugehang.	Wippen im Beugehang und im Streckhang mit Beinthätigkeiten.	Schaukeln ohne Fassen der Drähte. Schaukeln einer Stehenden, die eine Knieende faßt u.s.w. Schaukeln mit Handgeräten.	Stützwechsel. Walzdrehen. Stützzucken.

17. Woche: Hüpfen vorwärts, seitwärts und rückwärts, auch mit Drehung i. W. mit Armschnellen eines Armes mit widerseitiger Seitschrittstellung. Kniewippen und Fußwippen in Schrittstellungen i. W. mit Armkreuzen und Mühlkreisen. Rumpfdrehen und -beugen bei Stand auf einem Bein. Die dreizeitigen Gangarten mit Reifendurchschlag. Durchschlängeln in Flankenreihe ohne Fassung. Kreuz durch Reihen und Schwenken.	Eisenstab: Armübungen i. W. mit Gangübungen mit Stabübungen. Armdrehen, -kreuzen, -kreisen i. W. mit Hüpfen vorwärts, seitwärts, rückwärts. Staffelübungen in Flankenreihe im Kiebitzgang. Doppelkniewipp- und Wiegegang mit Aufhüpfen. Schleife, auch der Einzelnen.	Freiübungen mit Kastagnetten. Gegen-, Vorbei- und Durchzug der Flankenrotten. Schwenkungen mit Durchzug. Stern und Übungen (Arm-, Rumpf-, Gangübungen) im Stern. Reifenübungen nach Musik.

Barren.	Sturmlauf.	Seil.	Schaukelringe.	Schwebestangen.	Wagerechte Leitern.
Sitz auf dem Holm aus Schwung. Seitstreckstütz mit Beinthätigkeiten. Absprung vorwärts aus Querstreckstütz.	Aus Anlauf Abstoß mit einem Fuße vom Brett und Absprung seitwärts mit Spreizen.	Hüpfen mit Handgeräten einzeln, zu mehreren.	Schaukeln an einem Ring. Schaukeln ohne Abstoß. Schaukeln mit halber Drehung.	Wiederholung der Gangübungen nach Musik.	Walzdrehen. Hangzucken. Griffwechsel im Beugehang.

18. Woche:

Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät.	Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät.	Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät.
Spiele.	Spiele.	Spiele.
Wanderreifen. Fußball im Kreise. Tag und Nacht. Türkenkopf. Spiele der 7. Klasse.	Federball. Grenzball. Wiederholung der Spiele der Unterstufe.	Wiederholung der Spiele der Oberstufe.

19. Woche:

Einübung eines Reigens.	Einübung eines Reigens.	Einübung eines Reigens.

Wippe.	Seil.	Schwebestangen.	Wippe.	Seil.	Schaukelringe.
Wippen mit Handlüften. Wippen, das Gesicht nach außen gewandt. Wippen, je zwei an jedem Ende.	Hüpfen mit Ballwurf und mit Reifendurchschlag.	Gehen mit Reifendurchschlag. Wiederholung der Gangübungen seitwärts.	Wippen mit Griffwechsel beim Fluge. Wippen im Beugehang. Wippen im Seitstreckhang.	Hüpfen mit Handgeräten zu mehreren. Hüpfen im Kreise seitwärts. Wiederholung der verschiedenen Arten des Durchlaufs.	Schaukeln mit Griff nur einer Hand. Schaukeln im Stütz mit halber Drehung. Schaukeln ohne Abstoß.

20. Woche: Reigen.		Reigen.		Reigen.	
Schaukelringe. Körperkreisen. Seitwärtsschaukeln mit Abstoß beider Füße. Schaukeln mit halber Drehung. Beugehang.	Schwebestangen. Auf- und Absteigeübungen im Seitstand mit hübschen Wechselübungen. Gehen ohne Fassung.	Springkasten. Sprung von Kasten zu Kasten mit Drehung. Springen über den Kasten aus Anlauf, aus Stand. Springen mit Handgeräten.	Schräge Stangen. Durchschlängeln. Wanderhangeln. Beugehang.	Rundlauf. Beugehang mit Platzwechsel. Fischen vorwärts, seitwärts, rückwärts mit Drehungen, nach Musik.	Schräge Leitern bezw. Stangen. Querstreckstütz und Schwingen im Stütz. Drehhangeln. Beugehang.
21. Woche: Reigen.		Reigen.		Reigen.	
Rundlauf. Beugehang aus Galopphüpfen seitwärts. Schwingen im Beugehang. 1! 2! 3! hoch! Fischen.	Sturmlauf. Spreizsprung aus Anlauf. Schlußsprung mit Armthätigkeiten und Drehungen.	Rundlauf. Schwingen im Streckstütz. Beugehang. 1! 2! 3! hoch! Fischen.	Wagerechte Leitern. Schwingen im Beugehang. Drehhangeln. Hangeln vorwärts mit Griff an einem Holm.	Sturmlauf und Freispringel. Springen mit Handgeräten, auch mit Drehung nach außen, nach innen.	Barren. Stützeln mit und ohne Schwung. Sitzwechsel aus Vor- und Zurückschwingen im Querstreckstütz.
22. Woche: Wiederholung des Reigens. Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät. Spielkür.		Wiederholung des Reigens. Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät. Spielkür.		Wiederholung des Reigens. Marschieren mit Gesang. Dazu ein Lieblingsgerät. Spielkür.	

Stoffverteilung für die erste Klasse einer zehnklassigen Schule.

(Die Gerätübungen bleiben dieselben.)

1. Woche:

Holzstäbe: Armschwingen, Armstrecken, halbe und ganze Kreuzung verbunden mit Kniewippen und Fersenheben und -senken i. W. mit Vor-, Seit- und Rückschrittstellung mit Schleifen und Bogenspreizen. — Kreuzzwirbel mit halber Drehung i. W. mit Wiegegang und Wiegehüpfen mit Armwiegen. Tanzfassung. Walzerschritt, auch i. W. mit dreizeitigem Kiebitzgang vorwärts und Schwenkhops vorwärts oder seitwärts. Vorbeizug in Stirnreihen, auch i. W. mit Schwenkungen um die innere und äußere Führerin der Stirnreihen. Durchschlängeln der Reihen.

Oder: Frei-, Gang- und Ordnungsübungen der 8. Klasse in mannigfachem Wechsel.

---

2. Woche:

Eisenstäbe: Stabführen mit einer Hand, Stabwerfen und -fangen, Übungen mit zwei Stäben, die von zwei Übenden gleichzeitig gefaßt werden i. W. mit Hüpfen in die Schrittstellungen und i. W. mit Rumpfbeugen und -drehen mit aufwärtsgeschwungenen Armen in Schlußstellung. — Armstoßen, auch mit Schrittstellung und leichtem Beugen des zur Schrittstellung gestellten Beines. Kreuzzwirbel mit ganzer Drehung, auch mit Hüpfen zur Grundstellung, auch mit Vierteldrehung beim Hüpfen i. W. mit Armschnellen aus Kammlage. Walzerschritt, auch i. W. mit Wiegegang auf Kreislinie. Schleife nach außen und innen im Kreise. Viereck durch Reihen.

Oder: Die Übungen der 7. Klasse in wechselvollen Verbindungen.

---

3. Woche:

Holzringe: Armbeugen seitwärts über den Kopf und Grußschwingen mit Wiegegang; Wiegegang an Ort und vorwärts mit Drehung und Fassen des Ringes abwechselnd in den Reihen und den Rotten. — Kreuz durch Reihen. Grußschwingen, auch verbunden mit Wiegegang und Wiegehüpfen. Kreuzzwirbel i. W. mit Schwenkhops seitwärts und i. W. mit Schrittzwirbel im Wiegegang und gewöhnlichen Gang. Rheinländerschritt, auch i. W. mit Kiebitzgang und Hopsergang vorwärts und Galopphüpfen seitwärts. Kreuz durch Ziehen der Reihen in verschiedenen Gangarten.

Oder: Die Übungen der 6. Klasse in hübschen Wechseln.

---

4. Woche:

Hantel: Armübungen i. W. mit Staffelübungen. — Freiübungen zu zweien, besonders widerseitige. Kreuz durch Zwirbeln. Rheinländerschritt, auch i. W. mit Umkreisen und Vorwärtsgehen im Kiebitzgang. Zwei sich schneidende Kreise. Durchschlängeln zu Paaren im Kreise i. W. mit Schrittstellungen und Hüpfen. Vor- und Hinterreihen in Paaren mit Durchzug i. W. mit Vorwärtsgehen. (Der äußere Fuß beginnt.)

Oder: Die Übungen der 6. Klasse in wechselvoller Zusammenstellung.

5. Woche:

Marschieren mit Gesang.

---

6. Woche:

Kastagnetten: Walzer- und Rheinländerschritt mit Kastagnettenschlagen i. W. mit Wiegegang bezw. Kiebitzgang vorwärts mit Armwiegen und Grußschwingen. — Freiübungen zu dreien, auch i. W. mit Umkreisen der Inneren und Äußeren in Dreierreihen. Schritt- und Kreuzzwirbel links und rechts mit Niederhüpfen zur Grundstellung i. W. mit Durchschlängeln im Kreise. Mazurkaschritt. Schwenken zum Kreuz im Viereck i. W. mit Reihungen nach außen und innen in Stirnreihe.

Oder: Die Übungen der 5. Klasse in mannigfaltiger Zusammenstellung.

---

7. Woche:

Ball: Das Werfen und Fangen mit einer Hand verbunden mit Wiegegang vorwärts und mit Wiegegang seitwärts mit Niederhüpfen zur Grundstellung auf 3! — Freiübungen zu vieren. Mazurkaschritt, auch i. W. mit Schritt- und Kreuzzwirbel. Windungen im Kreuz in verschiedenen Gangarten. Durchschlängeln der Paare in Viererreihen nach innen und außen ohne Fassung.

Oder: Die Übungen der 5. Klasse in hübschen Wechseln und Verbindungen.

---

8. Woche:

Freiübungen zu zweien mit Stäben. — Menuettschritt vorwärts, auch i. W. mit gewöhnlichem Gang mit Niederhüpfen. Reihungen in Stirn mit Weiterschieben der Reihen i. W. mit Viertelschwenkungen ohne Fassung. Hüpfen und Laufen mit Durchschlag des kurzen Schwingseils. Gangübungen vorwärts und seitwärts im Stern.

Oder: Die Übungen der 4. Klasse in gefälliger Zusammenstellung.

---

9. Woche:

Freiübungen zu zweien und vieren mit Hanteln. Menuettschritt vorwärts i. W. mit Wiegegang, Wiegehüpfen und Schwenkhops. Reihungen in Flankenreihe mit Weiterschieben der Reihe i. W. mit Viertelschwenkungen. Kniebeugen in Schrittstellung mit Armbeugen seitwärts über den Kopf i. W. mit Armdrehen, -kreuzen, -kreisen bei Stand auf einem Bein. Schwebestangen: Die Gangarten vorwärts und Auf- und Absteigeübungen aus Seitstand nach Musik.

Oder: Die Übungen der 4. Klasse, auch nach Musik.

---

10. Woche:

Marschieren mit Gesang.

---

11. Woche:

Freiübungen zu dreien mit Stäben. Menuettschritt seitwärts auch i. W. mit Rumpfbeugen seitwärts mit Armbeugen seitwärts über den Kopf. Reihungen mit Kreuzen i. W. mit Gehen vorwärts mit Hopserhüpfen. Holzringe: Werfen und

Fangen, Wiegegang mit Grußschwingen, Schwenkhops mit Fassen der Ringe abwechselnd in Reihen und Rotten. Die Acht mit verschiedenen Zwischenübungen. Viereck und Kreuz durch Reihung.

Oder: Die Übungen der 3. Klasse recht wechselreich.

---

12. Woche:

Freiübungen zu dreien mit Hanteln. Menuettschritt seitwärts i. W. mit Menuettschritt vorwärts. Schwenkungen im Kreise in den verschiedenen Gangarten. Reihungen mit Ausweichen i. W. mit Umkreisen. Einbeiniges Hüpfen und Hüpfen mit Reifendurchschlag i. W. mit Gehen vorwärts mit Reifendurchschlag.

Oder: Die Übungen der 3. Klasse auch nach Musik.

---

13. Woche:

Freiübungen zu vieren mit Stäben. Wiederholung der Schrittstellungen, auch mit Schleifen und Bogenspreizen i. W. mit Armstrecken, -stoßen, -beugen seitwärts über den Kopf im Zehenstand. Reihungen mit Ausweichen i. W. mit Schwenkungen. Wiederholung der zwei- und vierzeitigen Gangarten mit Ballwurf nach Musik. Gegen-, Vorbei- und Durchzug der Flankenrotten.

Oder: Die Übungen der 2. Klasse in formenreicher Zusammenstellung.

---

14. Woche:

Marschieren mit Gesang.

---

15. Woche:

Freiübungen zu dreien und vieren mit Reifen. Abwechselndes Schwenken in Stirn- und Flankenreihe. Umkreisen auf Linie der Acht. Beinheben und -senken, Beinspreizen, Beinkreisen i. W. mit Kopf- und Rumpfthätigkeiten. Wiederholung der dreizeitigen Gangarten, auch mit Kastagnetten oder Holzringen, nach Musik.

Oder: Die Übungen der 2. Klasse, auch nach Musik.

---

16. Woche:

Stabübungen nach Musik. Die Gangarten mit Niederhüpfen, Drehen, Aufhüpfen. Schwenkungen mit Durchzug. Wiederholung der Windungen in verschiedenen Gangarten. Freiübungen im Viereck und Kreuz. Staffelübungen.

Oder: Die Übungen der 1. Klasse in schöner Verbindung.

---

17. Woche:

Freiübungen im Stern. Die Gangarten mit Hopserhüpfen, Schleifen und Bogenspreizen. Wiederholung der verschiedenen Reihungen. Reifenübungen mit Musik.

Oder: Die Übungen der 1. Klasse, auch nach Musik.

---

18. Woche:

Marschieren mit Gesang.

19.—22. Woche:

Einübung eines Reigens.

Nach diesem Plane, der nur ein Bild geben soll, wie die Lehrerin sich den Gesamtturnstoff verteilen kann, wird es nicht schwer sein, auch eine gleichmäßige Verteilung der Übungen bei einem vier- und sechsklassigen Turnen festzusetzen, natürlich mit den durch die gegebenen Verhältnisse bedingten Abänderungen, welche ich auf Seite 40 bereits hervorhob.

Inhaltsübersicht.

VI. Übungen im Laufen.

C. Gerätübungen.

Druck von Th. Hofmann in Gera.